



THE THERAPIST'S PERSONAL THERAPY: WHAT
INFLUENCE DOES IT HAVE ON THEIR CLINICAL
PRACTICE?

Frederico Flores Bento

Orientador de Dissertação:

Professor Doutor Daniel Cunha Monteiro De Sousa

Professor de Seminário de Dissertação:

Professor Doutor Daniel Cunha Monteiro De Sousa

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2020/2021

Dissertação de Mestrado realizado sob a orientação do Professor Doutor Daniel Cunha Monteiro de Sousa, apresentado no ISPA - Instituto Universitário para obtenção do grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica

Agradecimentos

Passados 5 anos, chegou o momento de me despedir. Tudo tem um princípio, um meio e um fim. Entrei no ISPA um miúdo, cheio de certezas sobre as pessoas, sobre mim e sobre o mundo. Muito rígido em relação às minhas crenças, ao certo e ao errado, àquilo que era bom e mau. Depois de 5 anos e olhando para trás vejo como me fui mudando e o quão imaturo e pouco preparado estava para a vida. Encerro este capítulo, diferente. Com mais dúvidas do que certezas, perdido no caminho a seguir, no próximo passo a dar, mas com uma esperança enorme de que continuando a andar e a escolher fazer o que me faz mais sentido, esse caminho aparecerá.

Quero e para isto servem os agradecimentos, deixar um Obrigado a todos aqueles que durante estes 5 anos me tocaram de alguma forma e a quem estou profundamente agradecido por terem contribuído, às vezes nem tendo a noção disso, para o meu crescimento enquanto pessoa.

Obrigado aos meus pais. Os meus maiores pilares em tudo (mesmo que às vezes mostre que não).

Obrigado aos meus irmãos. Gosto muito de vocês putos.

Obrigado à Filipa. Por tudo. Por me ter mostrado e ensinado tanta coisa. Por me ter permitido perceber o que é estar em relação.

Obrigado aos meus amigos de sempre. Fonseca, Tarita, Henrique, Litos e Peixe, sei que estarão sempre por perto.

Obrigado à Teresa. Foram 5 anos tão especiais porque tu também fizeste parte deles.

Obrigado à Liliana. Muito da minha mudança também se deve a si e à nossa viagem juntos.

Obrigado a todos aqueles que passaram pela minha vida académica e que tenho a certeza de que continuarão.

Por fim, um Obrigado ao professor Daniel por me ter deixado escolher o tema que queria, sem colocar entraves ou objeções e por me ter motivado e acompanhado nos períodos mais difíceis em que já não podia ver entrevistas à frente.

Quero também deixar um sentido Obrigado a todos os terapeutas que me permitiram aceder a um bocadinho do seu mundo interno, partilhando as suas riquíssimas experiências de terapia pessoal comigo.

Um Obrigado a todos.

Resumo

Problema: Encontram-se, nos estudos já existentes relativamente à experiência de terapia pessoal do terapeuta e a sua influência na prática clínica, algumas limitações como o caso de serem estudos relativamente antigos e o de focarem em populações de terapeutas muito específicas. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo compreender através do relato da experiência vivida dos participantes o impacto que a terapia pessoal do terapeuta tem na sua prática clínica. **Método:** Foram realizadas entrevistas qualitativas semiestruturadas, baseadas no método fenomenológico, com 19 participantes (terapeutas) em que todos tiveram pelo menos uma experiência de terapia pessoal. **Resultados:** Foi possível identificar 8 constituintes essenciais, *“Integrating a role model”*; *“Personal therapy: a necessary work to be therapist”*; *“Discover personal and professional identity”*; *“Feel free to be who you are”* e *“Self-awareness as a good resource”*; *“Therapeutic relationship: Presence, trust, safety and acceptance”*. Para além destes seis que estão presentes em várias referências literárias já existentes, surgiram mais dois constituintes essenciais que apenas surgem na literatura existente através de uma única referência, como é o caso de *“The importance in being a human person”* e *“Becoming better therapists – more passionate, more mature, more efficient, more capable and more critical about themselves”*. **Discussão:** Verifica-se, a partir dos significados psicológicos, um impacto positivo da terapia pessoal do terapeuta sobre a sua prática clínica.

Palavras-chave: Terapia pessoal do terapeuta; prática clínica; experiência vivida; método fenomenológico.

Abstract

Problem: In the existing studies regarding the therapist's experience of personal therapy and its influence on clinical practice there are some limitations such as being relatively old studies and the fact that they focus on very specific populations of therapists. **Objective:** This study aims to understand, through the report of the lived experience of the participants, the impact that the therapist's personal therapy has on their clinical practice. **Method:** Semi-structured qualitative interviews were carried out, based on the phenomenological method, with 19 participants (therapists) who all had at least one experience of personal therapy. **Results:** It was possible to identify eight essential constituents, “*Integrating a role model*”; “*Personal therapy: a necessary work to be therapist*”; “*Discover personal and professional identity*”; “*Feel free to be who you are*”; “*Self-awareness as a good resource*” and “*Therapeutic relationship: Presence, trust, safety and acceptance*”. In addition to these six that are present in several existing literary references, two more essential constituents emerged that only appear in the existing literature through a single reference. They are, “The importance in being a human person” and “Becoming better therapists – more passionate, more mature, more efficient, more capable and more critical about themselves”. **Discussion:** Based on the psychological meanings, there is a positive impact of the therapist's personal therapy on their clinical practice.

Key words: Therapist's personal therapy; clinical practice; lived experience; phenomenological method

Índice

Introduction	1
Method	3
Participants	3
Interview Procedure	4
Qualitative analysis	5
Results	5
Discussion	13
Limitations	17
Conclusion and further investigation	18
References	18
Anexo A: Consentimento Informado	22
Anexo B: Diálogo com a Literatura	23
Anexo C: Método fenomenológico	34
Anexo D: Constituintes essenciais	256

Introduction

Since the beginning, with psychoanalysis, a lot has changed in relation to the way one looks at psychotherapy. Regarding personal therapy, Freud's idea that this is the best training that a therapist can obtain, remains valid for many therapists, especially those of analytical orientation or for all those who follow any other model turned to insight (Geller et al., 2005; Macran & Shapiro, 1998 & Macran et al., 1999). The data collected over years of research convey to us the perception that a vast majority of psychotherapists have undergone at least one personal therapy experience (Norcross & Guy, 2005; Orlinsky, Rønnestad, Willutki et al., 2005). However, there are some questions that persist, such as: What is the motivation of therapists to perform personal therapy? Is it just the commonsense belief that personal therapy is critical to their training as clinicians?

Research about personal therapy in mental health professionals has been developing. This suggests that there are essentially two reasons for a therapist to start a therapeutic process. A more personal, transversal to the generality of the population, which goes through the desire of living a happier and fuller life. The other, a professional motivation, which is related to the view advocated by many authors that the experience of personal therapy should be a requirement for clinical work (Norcross & Connor, 2005).

Regarding the fact that personal therapy is considered as a requirement for the clinical work of the therapist, there are several studies that point to their personal therapy as a promoter of the development of several characteristics that can contribute to the increase of their effectiveness (Macran et al., 1999; Orlinsky, Norcross et al., 2005).

Therefore, when addressing the issue of the therapist's personal therapy, we find on Fleischer and Wissler (1985), Guy et al. (1988) and Norcross et al. (1988), through their studies using questionnaires passed on to therapists or just using their personal experience, some of these characteristics described as enhancing better clinical outcomes: (1) the fact that a therapeutic process helps in reducing stress and negative symptoms promotes in the therapist a greater emotional stability, fundamental for clinical practice; (2) the fact that personal therapy allows a greater self-awareness of oneself and its conflicts helping to prevent these problems from interfere with the therapeutic work of its clients; (3) the experience of being a client can facilitate the development of the empathic process and thus, make the therapist more available to the client and also the fact that, (4) when observing another therapist, the way he works and feeling the clinical experience

in the first person can help in the internalization of certain techniques and tools fundamental to clinical practice.

The effects felt by therapists with experience of personal therapy tend to be consistent with most of the existing literature (Orlinsky & Rønnestad, 2005). It seems that going under personal therapy helps therapists develop empathy, respect, and sensitivity to their clients (Macaskill, 1992; Norcross et al., 1988). However, despite the very significant results regarding the way mental health professionals accept and consider the importance their experience of personal therapy has in their professional practice, the idea that it significantly influences the therapeutic outcomes of their clients is still not very clear or conclusive (Macran et al., 1999; VanderWal, 2015).

There is insufficient evidence to support the hypothesis that the experience of therapist's personal therapy promotes the clinical evolution of patients (Macran & Shapiro, 1998). The literature does not leave a certainty about the influence of the therapist's personal therapy on the client's clinical progress. The existing results are contradictory or even counterintuitive (Katz et al., 1958; McNair et al., 1964; Garfield & Bergin, 1971; Greenspan & Kulish, 1985; Clark, 1986).

In essence, it seems not possible to affirm that therapists who have already undergone a personal therapy experience achieve better therapeutic results compared to therapists who have never had it. The existing explanation for this, emphasizes the methodological problems (sample, method, design, etc...) that exist in all studies that intend to associate these two variables (Mackey & Mackey, 1993; Macran et al., 1999; Rake & Paley, 2009).

Thus, it was realized that instead of trying to understand if the experience of therapist's personal therapy leads to a better outcome of the client, it would be more productive to understand how the therapist's personal therapy experience would affect their professional practice (Macran & Shapiro, 1998).

Therefore, qualitative studies began to be developed with the aim of understanding the impact that the therapist's personal therapy has on their clinical practice. Generally, the data collected suggest that therapist's personal therapy contribute, among other things, to the development of the professional and personal identity; to know how it feels to be client; to enhance their self-awareness; to better understand what the therapeutic process is and to develop an empathic attitude towards the process (Macran et al., 1999; Grimmer & Tribe, 2001; Wiseman & Shefler, 2001; Bellows, 2007; Rake & Paley, 2009; Kumari, 2011).

Analyzing in detail the studies developed on this topic, it is realized that it is possible to do more for a better understanding of the therapist's personal therapy experience and how this influences their clinical practice. Studies on the therapist's experience in personal therapy remain scarce. In addition, they have a set of limitations, which make it necessary to deepen this theme. More specifically, they are all relatively old studies that, despite having their validity, may be outdated. They are also, in general, composed by a small sample of participants and in some cases very focused on a certain population of therapists (experienced therapists with dynamic guidance), which do not give an opportunity for the therapists with other theoretical models to share their experiences which could result in the appearance of different constituents in addition to those already known in the existing literature.

Therefore, this study aims to investigate the impact that the therapist's personal therapy has on his clinical practice, through the collection of the subjective experience of therapists that follows two different theoretical models (dynamic and existential). It was thought that by including therapists of different theoretical models in an equitable way, it would become more representative of the general population.

Due to the complexity that exists in studying the impact of the therapist's personal therapy on their clinical practice, it is pertinent to carry out this qualitative study with the use of the phenomenological method that aims to explore and understand the psychological meanings of the experiences described from the perspective of the people who have experienced them. Thus, analyzing in detail the experience of each participant, we can look at those who were the common points among everyone and try to understand more generally how the therapist's personal therapy affects their practice.

Method

Participants

In a total of twenty-four therapists interviewed, only nineteen were included in the study because were the only who respected the inclusion criteria. The nineteen were recruited in two different ways: through word of mouth and direct contact (via email) through the website of the psychotherapy society to which they belonged. The inclusion criteria were: they would have to be active psychotherapists; they would have to had at least one experience of personal therapy within the theoretical model they followed and would also have to belong to a society that defends the therapist's personal therapy as an integral and mandatory part of the psychotherapy training course. For this reason, only

therapists belonging to societies of dynamic/analytical theoretical formation and existential formation were selected.

The total sample was represented by seven men and twelve women. 13 Portuguese, 1 Chilean, 1 Italian and 4 Brazilian psychotherapists. All of them were active psychotherapists, and their clinical experience ranges from 2 to 46 years (mean age of 17 years). Eighteen had a in background psychology and only one in sociology. The theoretical orientation of the participants can be divided into two large groups: nine therapists with theoretical training of dynamic/analytical basis (3 relational psychoanalysis and 6 classical psychoanalysis) and the remaining ten therapists with theoretical training of existential basis (6 gestalt therapy and 4 phenomenological-existential). Regarding the experiences of personal therapy, all participants had already performed more than one episode, of which four therapists had performed 1 episode of personal therapy, eight had performed 2 episodes and seven had performed 3 or more episodes. The duration of these episodes ranges from 1 to 10 years, with four therapists still had their personal therapy in progress at the time of the interview.

Interview Procedure

Twenty-four interviews were conducted following a semi-structured approach consisting of open-ended questions. All interviews lasted about 1h. Five of the twenty-four had to be removed from the study either because they had largely exceeded the average duration of the interviews or because they did not gather the characteristics necessary for the application of the phenomenological method. Thus, of the twenty-four carried out there is a total of nineteen that were included in the study. The questions were the same for all participants, except for additional questions that were asked for a better understanding of the event that was being described by the participant. The goal of the questions was to understand how participants felt about their personal therapy and on the impact it had on their clinical practice. Therefore, the main topics were:

- The experience of personal therapy - description of the process and the therapist; most helpful, difficult, and painful events; moments of anger or rupture.
- The impact of personal therapy on clinical practice – good and bad things.
- The importance of personal therapy as a person and a professional.

Participants who had performed more than one personal process were motivated to talk about the one which was based on their theoretical orientation. However, throughout the interview, certain participants addressed the other personal therapy experiences they

performed. The interviews were all conducted by video call and with the consent of each participant, they were recorded and later the transcription was made.

Qualitative analysis

The nature of a therapeutic process is something very complex. Therefore, it would be quite difficult to try to understand it through an objective methodology. Thus, the transcriptions of the interviews were analysed according to the phenomenological method described by Giorgi and Sousa (2010). This method aims to analyse the lived experience of the subjects, analysing how objects appear directly to consciousness to later define the essential structures of the experience. The application of the phenomenological method consists of a sequence of 4 steps, along which the researcher puts himself in an attitude of phenomenological reduction to reach the essence of the experience reported without contamination of the researcher's personal factors. There is a first step, through which the researcher limits himself to read the entire transcribed text trying not to put forward interpretative hypotheses, just to absorb the general meaning of the experience. After the general meaning is apprehended, the second step begins with the aim of dividing the whole into smaller parts (units of meaning). Once this step is completed, the units of meaning are transformed into expressions of a psychological character, replacing the common-sense language of the participants with expressions that are intended to explain the psychological meaning of the descriptions made by the subjects. In the last step, the general structure of psychological meanings is determined, through the elaboration of the essential constituents, that are the units of psychological significance, transversal to all participants.

Results

After the eidetic analysis of the meaning units and reaching a conclusion about the identified psychological units, it was possible to determine a general structure of psychological meanings that intends to describe the study participants' experience in relation to the impact that their personal therapy has in their clinical practice. This structure is represented in Table 1. From this structure emerge eight essential constituents that, although common, often manifest themselves differently between the various participants. These eight essential constituents are organized in the Table 2. It should also be noted that five of the constituents were reported by 18 participants, while the remaining three were reported by the 19.

General Structure of Psychological Meanings
<p>All participants describe that, to be a therapist, it is necessary and fundamental that one has done their own personal work.</p> <p>Due to their personal process, therapists report a series of therapeutic gains that they consider useful for their clinical practice, such as having integrated a model, both of their psychotherapist and of their therapeutic process; having learned the importance of being a person as a therapist, being human and not a technician who believes himself to be perfect and who hides behind theories; having had the opportunity to get to know each other and discover their personal and professional identity; the opportunity to feel that it is possible to be who you are, to be authentic in both a personal and professional context; having understood that the self-knowledge acquired during their personal process is a very important tool that makes it possible to be totally with the other and, finally, the fact that they have understood the importance of the therapeutic relationship and what the therapist must convey to the healthy process development, presence, trust, security and acceptance.</p> <p>In conclusion, participants also stated that their personal process allowed them to be better therapists - more passionate about the profession, more mature and solid, more effective, more capable of conducting a process safely and more critical of themselves and their internal world.</p>

Table 1 – General structure of psychological meanings

• Integrating a role model
• The importance of being a human person
• Personal therapy: a necessary work to be therapist
• Discover personal and professional identity
• Feel free to be who you are
• Self-awareness as a good resource
• Therapeutic relationship: presence, trust, safety and acceptance
• Becoming better therapists – more passionate, more mature, more efficient, more capable and more critical about themselves

Table 2 – Essential constituents

Integrating a role model

All participants shared the fact of how they integrated their therapists' model, or through expressions, tone of voice and techniques that they reproduced, "(...) and above all, in the early stages of analysis and perhaps during the time of analysis, unconsciously, I was reproducing attitudes, sometimes I even heard myself in his tone of voice, things that I had internalized from him and that were reflected in my clinic, in my clinical attitude" (P1: US 18); "I saw myself doing their tics and using the same expressions as them and so, yes, they were without a doubt a huge influence." (P2: U.S. 14); "(...) I found myself speaking in a more copied way as if I followed the model, saying certain things as they were said by the therapist (...)" (P19: U.S. 13).

In addition, it is mentioned that the integration of this model is also observed through the way of being in session, reproducing his therapist's attitude as a therapist, "for example, my analyst's attitude is something I recognize in myself today (...)" (P5: US 17); "(...) The way I proposed people, the layout of the office, the way to receive, the care for people not to cross each other when they come to psychotherapy, a series of things that I was later transformed, but that at the beginning gave me security "If he does it that way, it's because it does that way". (P6: U.S. 25); "I think even in the posture, the way of reaching the client, of receiving the client, which was a way of how I was received when I was in the room waiting (P10: U.S. 17).

It is also shared by some participants the opportunity to, from their process and from their therapist, have seen and understood how theoretical principles should be applied in practice, "Yes, that day was important because then I started to feel safe to use this technique, I had never actually used it before, I hadn't used it yet. After it was used on me, I started to use it with my clients that I already thought it made sense, but I hadn't had the courage to use it because I had not gone through the experience and then this was also remarkable for me to be able to take the techniques to the processes that I knew were important" (P9: US 22); "(...) the fact that we have done our therapy allows us to be aware of what is the practice of that whole theory that we are learning during the course and during our training. (...)" (P14: U.S. 44).

The importance in being a human person

Participants report learning, through their personal process, to show themselves as they are, as human and real people, who have doubts, who make mistakes and let themselves be affected by the client, who allow themselves to feel instead of hiding

behind the idealized role of the perfect technician who knows everything and who must behave in accordance with what the theory says, promotes the strengthening of the therapeutic relationship and contributes to therapeutic success, “Patients don't necessarily have to see us as infallible, untouchable, emotionally stable at all times. On the contrary, that is, if they see our fragility, it might help them to feel more "normal", more human and also closer to us, this undoubtedly brought me closer to my therapist” (P2: US 29); “Many illusions about what it is to be a therapist have fallen, they have been dissolved. At the beginning we try to have the professional persona, which is that who knows, who studies for this, who will always make the best interventions, but then we realize that this alone does not support our profession (...)” (P17: US 23); “(...) today I feel much more comfortable, much more at ease than 15 years ago. Nowadays if something happens in the session in the context of the relationship that I don't understand, maybe 15 years ago I was very worried, nowadays I think “Okay, I didn't understand today, but I'll go back and understand it in the next week or in the next month”, everything is easier today, I have no anguish” (P3: US 49); “And so the great transformation I feel I've had is that I'm no longer always looking for a narrative, a myth, a justification for things, and I'm more able to tolerate doubt and accept that there is a lot that I won't know, that there is a lot I don't know and I can be a little calmer and less anxious about it” (P13: US 6).

The participants also reveal that the fact that they felt their therapist was a human being who was attentive to their needs and did not try to interpret them according to any theory, made them feel more accompanied and made them integrate this way of being inside themselves, “(...) and I remember a moment when I was crying heartlessly and there were no tissues and I was super confused because I was already cleaning my hands, I was crying all over, he began moving and very confused and we went looking for things for me to clean up and that was a super significant moment like let's stop here and let's help this person who is confused, it was a very practical thing “what do you need?”, “I just need tissues ” “so let's go looking for tissues” and we went looking for tissues in the office, him in his things and me in mine and these were very significant moments for me” (P7: U.S. 14); (...) the moment I had my first child and had to brought him to the session, my analyst put the classical thing behind and helps me effectively with things as simple as holding the baby, rocking the baby, sending the maid to buy me lunch, helping me putting the milk in the bottle, this was a very important moment, because it is a moment when I realize that the analyst is not there just to make interpretations and even out of

theoretical interest, but he is there as a person and is connected to me as a person and if I need to eat that matters too” (P15: US 16).

It is also mentioned that the fact that the therapist is able to share some aspects of their personal life promotes the therapeutic encounter and the therapist is seen as a human person, “One of the moments that stirred the most was when my psychotherapist shared things from his personal life with me, I felt that that human relationship was something beyond a technical relationship, that was one of the things” (P6: US 31); “Yes, there was a phase of idealization and there was a session where I talked about it and there was a personal sharing, I think it was the only time that the session was more me listening than the other way around, there was disclosure and idealization it adjusted and it was very important for the relationship. From then on it was more organic, more natural” (P19: US 7).

Personal therapy: a necessary work to be done

Participants describe feeling the therapist's personal work as essential for conducting a therapeutic process with someone, “(...) I don't think I would be a therapist (...) We can do things that can be useful, listen, some things, but I can't imagine, maybe I'm wrong, maybe it's an idea that I can change later, but from what I've seen, no. A work with him is fundamental”. (P4: U.S. 51 and U.S. 53); “I don't think there would have been any clients, because I don't think it's possible. You can't be a therapist if we haven't been a client.” (P10: U.S. 45); “I can't imagine a person who will propose to be, I wouldn't even say a psychotherapist, who will propose to be a psychologist, will be acting and who does not undergo a psychotherapeutic process, because we are our working instrument (...)” (P11: US 9).

They also report that it is necessary for the therapist's work, as they come into contact with potentially traumatic experiences, being emotionally healthy and stable. Other thing considered by the therapists as fundamental to work with someone, is to know what it is to be on the client's side, going through their experience and understanding what a psychotherapeutic process is before play the role of therapist. “(...) our profession as a psychotherapist has traumatic dimensions, people who come to us usually have very traumatic, very complex life stories that demand a lot from us and if you are involved in the therapeutic relationship, if you are living that, it is necessary that your mind is organized because it has a traumatizing potential for psychotherapists themselves. This is another containment support space that you learn in your therapy (...) (P6: U.S. 59); “In

a hurry, I would describe myself as in a hurry, therefore also more anxious, less aware, less lucid, yes more ignorant in a way, more ignorant because I don't know what it's like to be on the other side. (...) and that was very important to me, knowing what it is to be on the other side is fundamental". (P8: U.S. 45); "because, as I wanted to highlight today, the person of the therapist is completely involved in the process, in this relationship, so I can't take care of the other if I don't take care of myself (P17: U.S. 5); "So, for example, understanding the therapeutic process of a client, I can only understand if I go through a therapeutic process, I will only understand if I have the experience of what therapy is, of being face to face with someone, of what it is building a relationship that is so intimate, because it is looking at yourself in the presence of the other." (P10: U.S. 26).

Discover personal and professional identity

Participants report that their personal process allowed them to find their personal identity, but also their professional identity through their transformation process, something vital for their construction as a psychotherapist. "The therapy allowed me to think about my choices, my decisions and that changed my course, you're suddenly asking yourself, am I really the person who identifies with this? You have to discover things, you have to discover sadder places, more neglected places, crazier places, therapy brings that, you can recognize that and own it without it meaning that you are the worst person in the world and that you never will having a healthy relationship because you've never had one (...)" (P18: US 39); "It was a very essential process, it was vital for my definition as a person and professional" (P17: US 2); "and along the way I discovered myself, discovering my difficulties, needs, I remember, for example, in the I started psychotherapy with my psychotherapist asking me how my childhood had been and my first answer was "my childhood was great, it was happy", after a few sessions I was already crying about my childhood, I started to dig , remembering things to understand my experiences and this was an incredible discovery (...)" (P1: US 7).

Feel free to be who you are

Participants describe that the therapeutic process gave them the possibility of being who they are, of being authentic in a personal perspective but as also in a professional perspective in which some describe that it has been possible to create a personal style, according to their characteristics and respecting the person they are. "(...) There's something that I think has a lot to do with my personal therapy as well, and that I've learned over the years, which is being authentic, so I think authenticity is something

that's fundamental. At the beginning I wasn't much, I think now I'm a little more and that's how I see myself in the future, as an authentic being, authentic and available to receive people who come to me.” (P16: U.S. 38); (...) I feel now that I can be much more me, with my silly metaphors, with my ways of thinking, I don't have to be something else that I'm not, maybe a much greater acceptance of myself and an ease of being with me much bigger” (P7: US 54); “I didn't feel it was a model that I rigidly followed, I found a way to do things my way as things made sense to me” (P6: U.S. 22).

Self-awareness as a good resource

All participants claim that their personal therapy allowed them to explore their internal world, get to know each other, understand their limits, barriers and prejudices, which enabled them not to feel the need to escape of any type of experience shared by their clients, and thus, be totally available to be with the other in his/her process. “Yes, absolutely. When I had to work on the issue of my father's death, it was a lot of suffering, but this later helped me in my clinical practice to help people work with this suffering, suffering events, which if aren't looked at you can't move forward" (P12: US 11); "Another one was being able to work through my pain and my grief for the two children I lost and the risk I went through with other pregnancies because for this not to remain an unfinished situation and I could work on these issues with my clients.” (P11: U.S. 11); "But the difficulty also has to do with what concerns us and for me, therapy, of course, helps because it opens the way, I remove things that are preventing me from reaching the patient, because the patient often awakens things in us, feelings of blockage, confusion, of getting bored, “what's happening to me?” (P4: U.S. 47).

Participants also report that their personal process allowed them, through their self-knowledge, to be able to distinguish between what is theirs and what belongs to the Other, the client. “Without having done a personal analysis, I would not have the self-knowledge that I have, I would not actually be able to do this screening, what is mine and what belongs to the other and, namely, even the understanding of the other” (P3: U.S. 36); "I think the individual psychotherapeutic process is very important for me to know what is mine and what belongs to the other, but I need to know first above all what is mine, because there are things that others will say and that will have an impact on me and if I don't understand where that is touching me, I may be doing something very wrong (P7: US 31); “From the moment I am relatively aware of what is mine and what belongs

to the patient, then I can see in what is the patient's dynamics, what is this feeling of slow therapy” (P14: U.S. 34).

Therapeutic relationship: Presence, trust, safety and acceptance

Participants said that their personal therapy allowed them to realize the importance of the therapeutic relationship and the role that the therapist has in promoting this relationship, “I think the great learning from my first experience of gestalt therapy was very much the way the therapeutic relationship is built and how important this is for the development of the process.” (P9: U.S. 7); "It was learning to be liked, I think that's it, learning to be liked, cared for, dear, exactly for what I am, nothing less, with my difficult moments, with my bad decisions, with my good moments, with my skills, with everything... and I think that's what taught me to understand how therapeutic relationships are established with others.” (P18: U.S. 21).

In addition to realizing the importance and meaning of the therapeutic relationship, the participants report that their process allowed them to understand the importance of the therapist in promoting a safe and accepting environment, in which even in the presence of the client's setbacks, the therapist remains present and available and this is felt as something that positively favours the quality of the therapeutic relationship and, consequently, the progress of the client, "(...) But I think this dimension of the analysis in which we realize that the analyst cares about us beyond being an analysand and we pay him, that he cares, that there is a relationship between people, that I do not disappear within him at the moment my session ends, I think this is an essential thing for an analysis to work" (P15: US 17); “I think the biggest one, there will always be someone there who cares about me and who shows genuine concern (...) the fact that I know that that person is genuinely interested in us, I think that’s the biggest gain of any personal therapy (...) even when that person tells us, like I said, that wants to give up and leave, the fact that he embraces that and truly be there to help because he has a genuine interest in that person, that's very beautiful, it's difficult, but it has enormous transforming potential” (P16: US 28).

Becoming better therapists – more passionate, more mature, more efficient, more capable and more critical about themselves

Participants report that their personal work has enabled them to reach deeper places in working with their clients; it allowed them to develop a greater interest and pleasure for the profession of psychotherapist, being increasingly sure that their

professional path would be that; increased their professional quality as psychotherapists, managing to have more clients and longer processes; it generated the idea that personal work is something dynamic and that it does not end with the end of the therapeutic process, with the therapist having to be able to critically look inside himself. All of this created a feeling of greater maturity and greater preparation to be a therapist, "perhaps a big change that I identify in myself personally and this necessarily had a great impact as a psychotherapist, it was in the depth, in the discovery and in being in a relationship with the deepest self, even when sometimes I don't like what I find, but being in relationship with myself, the discovery of the inner world that at the beginning of my therapeutic activity was very limited and therefore what I could give to the other was very limited, that expanded and it was one of the biggest transformations (P1: US 78); "It was something that helped me to be sure of what I wanted, when I had this experience I felt very helped, welcomed and then I realized that I would also like to be in the professional place she was" (P9: U.S. 3); "In this I see myself completely different and my clinic is also reflected, it is reflected in clinical practice (...) it reflected in my schedule, in the way I was sought out by people, in the duration of my therapies, my therapies started to be longer, less dropouts and therefore, yes, I think there is a very big difference between a personal pre-therapy and a personal post-therapy, I feel more capable" (P8: US 60); "What I feel is that my analysis continues to be done almost daily, that is, after many years of finishing my assisted analysis I continue to do my personal analysis and from time to time I have insights, so I think everything was worked out and what was not worked out ends up being worked on by myself today with the tools I acquired with my analyst (...) it is a process that starts and never ends, it will be part of our life for whenever I find it very enriching once again, it is a continuous process of personal identification, of knowledge" (P3: US 46).

Discussion

The present study aimed to investigate the impact that the therapist's personal therapy has on his professional practice. To this end, as this is an exploratory study, in which the subjective experience of the participants is used, a qualitative method was applied, more specifically the phenomenological method. As a result of the analysis of the interviews, eight essential constituents were found, which will then be looked at together with the existing literature developed through investigations already carried out.

Integrating a role model

Participants praised the fact that their personal therapy allowed them to integrate their therapist's model both in terms of their posture in session, their tone of voice, some behaviours, or tics, as well as the integration and learning of some techniques and theoretical principles that were later demystified through their direct observation in their session. Many of the participants felt that their personal therapy, through the integration of this model, allowed them to escape the more scholastic and theoretical model, acquiring a new perspective on what it is to be a therapist. This fact is also described in the literature (Clark, 1986; Macran & Shapiro, 1998; Rake & Paley, 2009; Williams et al., 1999).

The importance in being a human person

Interestingly, since the literature only makes a small reference to this constituent (Macran et al., 1999), the study participants point out as something that had a profound impact on the way they place themselves in their clinical practice, as the fact that they felt that their therapists are in session as human beings and not as technicians who assume an all-knowing stance, hiding behind a theoretical framework that they use to interpret their clients' problems. Participants report that they felt their therapists were on the same side of the scale regarding the importance of each one in the process. They were felt as having no problem, when the time was right, of showing their emotions and, furthermore, feel free to share a story from their personal life that could help the client. All of this contributed to the feeling of communion with the therapist and with the process, having a very positive impact on their personal therapy, but also on the way they started to act as therapists in their clinical practice, since they made sense the importance of having a human therapist but also of being a human therapist.

Personal therapy: a necessary work to be done

All participants reported the feeling that without personal therapy they would not be therapists, considering it fundamental and mandatory for all those who wish to be therapists. Participants report that their personal therapy had a huge impact on their mental health, promoting their balance and giving them greater security and preparation to work with potentially traumatic and painful problems. Another factor that is closely related to the importance of personal therapy is the fact that it has allowed them to feel what it is like to be on the client's side, recognizing more easily the places they pass

through, ending up facilitating the empathy process. Such facts are also described in the literature (Kumari, 2011; Macran & Shapiro, 1998; Wiseman & Shefler, 2001).

Discover personal and professional identity

The discovery of their personal and professional identity was another theme shared by the participants. They report that their personal therapy allowed them to consciously contact places and experiences anchored in their internal world and that allowed them to open their vision about themselves and the world. It made it possible for them to know themselves. The participants also reveal that the fact that a personal transformation took place within them, fostered the construction of a professional identity different from the one they knew without their personal process. Thus, their personal therapy, by allowing the discovery of their inner world, also promoted the discovery and construction of themselves as clinicians, having an invariably impact on the conduct of their clinical practice. This discovery, both personal and professional, is also described in the literature (Buckley et al., 2001; Norcross, 2005; Rake & Paley, 2009; Wiseman & Shefler, 2001).

Feel free to be who you are

Derived from their personal therapy, the participants reveal that they have gained the possibility of being authentic with themselves, not feeling the need to respond to certain expectations imposed by the others. This authenticity felt on a personal level, affects their clinical practice and their therapeutic identity, as they describe the feeling of freedom to be who they are, even with their clients. Furthermore, the fact that they feel comfortable being who they are allows their therapist's integrated model doesn't be a simple copy, but rather an adaptation to what their personal characteristics are, giving them a unique therapeutic style. This constituent is also observed in previous literature (Kumari, 2011; Wiseman & Shefler, 2001).

Self-awareness as a good resource

Participants share the feeling that their personal process and the gain it has brought about in terms of self-knowledge had a profound impact on their clinical practice. As found in the literature (Daw & Joseph, 2007; Grimmer & Tribe, 2001; Macran & Shapiro, 1998), it is also possible to verify through the report of the study participants, that with the increase of knowledge about themselves, about their greatest difficulties, barriers and limits, the participants were more available and comfortable to be with the experience of the Other without feeling the need to move away from it when it was something that

directly contacted with some personal issue. This self-knowledge, acquired through their personal process, also allowed them to perceive, within the therapeutic relationship with their clients, what was theirs from what belonged to the other and thus reduce the danger of identity confusion. It is then noticeable, the influence of their personal process on this aspect of clinical practice.

Therapeutic relationship: Presence, trust, safety and acceptance

As it shows in the literature (Kumari, 2011; Macran et al., 1999; Wiseman & Sheffler, 2001), study participants report that their personal therapy allowed them to understand the real value of the therapeutic relationship and the role it has for the success of the therapeutic process. Their experience helped them to look at the therapeutic relationship as one of the key factors for this success. Through their therapists, when they assumed a posture of unconditional acceptance, openness, when they promoted a space of security and trust so that the client could be himself and also when they felt that the therapist, even in angry or possible situations of rupture, remained present, was there, available, all of this was felt as something potentially transformative, not only on a personal level, but also for the way in which, as professionals, they acted with their clients.

Becoming better therapists – more passionate, more mature, more efficient, more capable and more critical about themselves

Although this constituent is only found in one literature reference (Macran et al., 1999), it was something that was shared by the study participants. They share the feeling that their personal therapy has made them better therapists, more complete. This feeling was described through different ideas, such as the fact that they felt that their personal process allowed them to be with their clients in deeper places, as a consequence of having gone through these places in their own personal process; as the fact that they felt that their personal process made them realize that this was exactly the professional path they wanted to follow, feeling great pleasure at this job; the fact that they felt that their personal process made them better prepared therapists, increasing the quality of their work which was reflected in their professional agenda and the fact that they realized that the personal process is something that never ends as a therapist should be prepared to constantly question himself. All of this was described as a feeling of greater maturity and inner solidity, perceiving themselves as more complete therapists and more capable of being with the Other in their experiences.

Limitations

It should be noted that the study has some limitations. Regarding the used method, its objective is not to validate / corroborate a hypothesis, but to understand in a deep way the lived experience of a group of individuals. Thus, the results presented here should not be generalized to the entire population of therapists who performed personal therapy, as these results are intrinsically linked to the experience of the participants in this study. Although the sample is relatively large and there are many individual differences between the participants, such as different theoretical models, or therapists of different nationalities or a big difference in terms of years of experience as a therapist between all participants, it is not possible to say that if the sample was composed of a totally different group of people the results found would be the same. Probably they wouldn't. Therefore, since the results report the experience of the group at study, it is not possible to make a generalization in this qualitative research.

Another possible limitation of the method is that the process of data analysis and formulation of results is based on the researcher's subjectivity and on the interpretation that he/she makes of the experiences described by the participants, so these results should not be considered as something 100% objective, but rather as a construction of a reality experienced by the participant and transcribed/translated, through their subjectivity, by the researcher.

It can also be considered that the fact that no constituent was identified reflecting the experience of negative experiences, is due to the fact that the sample used contains only therapists who volunteered to participate in the study and perhaps they would be interested in sharing their positive experiences and how this was very useful in their clinical practice, almost as if to justify the investment they made in their personal process, both economically, as personal and emotional. It must be considered that some of the participants reported negative experiences, however, as it was only reported by a small number of participants, it was not possible to build a constituent.

It is also worth noting the fact that the researcher has little experience with the method and that it was the first time he used it may have contributed to the existence of some differences in the questions asked in the interviews to each participant, as sometimes, that were not asked the same questions to everyone, which may have contributed to the loss of some fundamental information for the construction of a constituent.

Conclusion and further investigation

The results achieved suggest that the therapist's experience of personal therapy has a relevant impact on their clinical practice contributing to their growth as a person and as a therapist. Participants share the idea that their personal therapy has made them grow a lot from a personal and emotional point of view. Through the exploration and discovery of their inner world it allowed them greater contact with themselves and have access to knowledge about themselves that they didn't have until then. It was possible for them to grow as people and meet as therapists. The fact that they felt in the first person what it is to go through a personal therapy experience and having the opportunity to learn and integrate a model, both in the way of being and acting, was seen as being useful for the construction of their therapeutic identity.

The conclusions reached by the study confirm and support some of the studies previously carried out, but also contribute to the deepening of knowledge about the impact of the therapist's personal therapy experience as different themes arise from those previously found and also themes that are very little present in the literature, as is the case of “*the importance in being a human person*” and “*becoming better therapists – more passionate, more mature, more efficient, more capable and more critical about themselves*”.

It may be interesting, in future studies, to analyse whether there are differences between groups of therapists with different theoretical models regarding the impact they feel their personal therapy has had on their practice, and thus try to understand whether the theoretical model has any influence in the lived experience of the therapist. It may also be interesting, in another study, to understand the impact of therapist supervision on their clinical practice and whether it exerts the same influence as personal therapy.

References

- Bellows, K. F. (2007). Psychotherapists' personal psychotherapy and its perceived influence on clinical practice. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 71(3), 204-226. <https://doi.org/10.1521/bumc.2007.71.3.204>
- Clark, M. M. (1986). Personal therapy: A review of empirical research. *Professional Psychology: Research and Practice*, 17(6), 541–543. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.17.6.541>

- Daw, B., & Joseph, S. (2007). Qualified therapists' experience of personal therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 7(4), 227-232.
- Fleischer, J. A., & Wissler, A. (1985). The therapist as patient: Special problems and considerations. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(3), 587.
- Garfield, S. L., & Bergin, A. E. (1971). Personal therapy, outcome and some therapist variables. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 8(3), 251–253. <https://doi.org/10.1037/h0086667>.
- Geller, J. D., Norcross, J. C., & Orlinsky, D. E. (2005). The question of personal therapy: introduction and prospectus. In J. D. Geller, J. C. Norcross & D. E. Orlinsky (Eds.), *The psychotherapist's own psychotherapy: Patient and clinician perspectives*. Oxford University Press.
- Giorgi, A., & Sousa, D. (2010). *Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia*. Lisboa: Fim de Século Edições.
- Greenspan, M., & Kulish, N. M. (1985). Factors in premature termination in long-term psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(1), 75–82. <https://doi.org/10.1037/h0088529>
- Grimmer, A., & Tribe, R. (2001). Counseling psychologists' perceptions of the impact of mandatory personal therapy on professional development-- an exploratory study. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(4), 287–301. <https://doi.org/10.1080/09515070110101469>
- Guy, J. D., Stark, M. J., & Poelstra, P. L. (1988). Personal therapy for psychotherapists before and after entering professional practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 19(4), 474–476. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.19.4.474>.
- Katz, M. M., Lorr, M., & Rubinstein, E. A. (1958). Remainder patient attributes and their relation to subsequent improvement in psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*, 22(6), 411–413. <https://doi.org/10.1037/h0040446>
- Kumari, N. (2011). Personal therapy as a mandatory requirement for counselling psychologists in training: A qualitative study of the impact of therapy on trainees' personal and professional development. *Counselling Psychology Quarterly*, 24(3), 211-232. <https://doi.org/10.1080/09515070903335000>

- Macaskill, N. (1992). Psychotherapists-in-training evaluate their personal therapy: Results of a UK survey. *British Journal of Psychotherapy*, 9(2), 133-138. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0118.1992.tb01211.x>
- Mackey, R. A., & Mackey, E. F. (1993). The value of personal psychotherapy to clinical practice. *Clinical Social Work Journal*, 21(1), 97-110.
- Macran, S., & Shapiro, D. A. (1998). The role of personal therapy for therapists: A review. *British Journal of Medical Psychology*, 71(1), 13-25. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1998.tb01364.x>
- Macran, S., Stiles, W. B. & Smith, J. A. (1999). How does personal therapy affect therapists' practice? *Journal of Counselling Psychology*, 46(4), 419.
- McNair, D. M., Lorr, M., Young, H. H., Roth, I., & Boyd, R. W. (1964). A three-year follow-up of psychotherapy patients. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 258-264. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<258::AID-CLP2270200220>3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<258::AID-CLP2270200220>3.0.CO;2-8)
- Norcross, J. C., Strausser-Kirtland, D., & Missar, C. D. (1988). The processes and outcomes of psychotherapists' personal treatment experiences. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 25(1), 36-43. <https://doi.org/10.1037/h0085321>
- Norcross, J. C. & Connor, K. A. (2005). Psychotherapists entering personal therapy: their primary reasons and presenting problems. In J. D. Geller, J. C. Norcross & D. E. Orlinsky (Eds.), *The psychotherapist's own psychotherapy: Patient and clinician perspectives*. Oxford University Press.
- Norcross, J. C. & Guy, J. D. (2005). The prevalence and parameters of personal therapy in the United States. In J. D. Geller, J. C. Norcross & D. E. Orlinsky (Eds.), *The psychotherapist's own psychotherapy: Patient and clinician perspectives*. Oxford University Press.
- Orlinsky, D. E., Norcross, J. C., Ronnestad, M. H., & Wiseman, H. (2005). Outcomes and impacts of the psychotherapists' own psychotherapy: A research review. In J. D. Geller, J. C. Norcross, & D. E. Orlinsky (Eds.), *The psychotherapist's own psychotherapy* (pp.214-230). New York, NY: Oxford University Press.

- Orlinsky, D. E., & Ronnestad, M. H. (2005). *How psychotherapists develop: A study of therapeutic work and professional growth*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Orlinsky, D. E., Ronnestad, M. H., Willutki, U., Wiseman, H., Botermans, J. F. & SPR Collaborative Research Network (2005). The prevalence and parameters of personal therapy in Europe and elsewhere. In J. D. Geller, J. C. Norcross, & D. E. Orlinsky (Eds.). *The psychotherapist's own psychotherapy* (pp.177-191). New York, NY: Oxford University Press.
- Rake, C., & Paley, G. (2009). Personal therapy for psychotherapists: The impact on therapeutic practice. A qualitative study using interpretative phenomenological analysis. *Psychodynamic Practice, 15*(3), 275-294. <https://doi.org/10.1080/14753630903024481>
- VanderWal, B. L. (2015). *The relationship between counselor trainees' personal therapy experiences and client outcome* (Doctoral dissertation, Western Michigan University, Michigan).
- Williams, F., Coyle, A., & Lyons, E. (1999). How counselling psychologists view their personal therapy. *British Journal of Medical Psychology, 72*(4), 545-555. <https://doi.org/10.1348/000711299160112>
- Wiseman, H., & Shefler, G. (2001). Experienced psychoanalytically oriented therapists' narrative accounts of their personal therapy: Impacts on professional and personal development. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 38*(2), 129–141. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.2.129>

Anexo A: Consentimento Informado

A presente investigação será desenvolvida pelo Instituto Universitário das Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA), no âmbito da unidade curricular “Seminário de dissertação”, pelo discente Frederico Flores Bento, segundo orientação do Professor Doutor Daniel Sousa.

O objetivo primário do estudo é compreender de que forma a experiência de terapia pessoal do terapeuta afeta a sua prática clínica e, para tal, propõe-se a investigar se a perceção subjetiva do terapeuta relativamente ao impacto que a sua terapia pessoal tem na prática clínica difere consoante o modelo teórico defendido por ele. Deste modo, para a sua concretização, o estudo requer a realização de uma entrevista a cada um dos seus participantes, a qual decorrerá através da plataforma zoom. O estudo, implica por isso, a gravação de som e imagem dos participantes. Qualquer entrevista realizada será eliminada permanentemente após análise do conteúdo.

Todos os dados obtidos no decorrer do estudo serão utilizados apenas para fins académicos e publicação científica, a qual poderá conter excertos retirados verbatim da entrevista. Será, imperativamente, sempre garantida a confidencialidade e anonimato de todos os participantes. A participação neste estudo é voluntária, sendo que os participantes são livres de desistir e interromper o seu envolvimento a qualquer momento, sem que exista qualquer prejuízo associado a essa decisão. Para mais esclarecimentos, poderá contactar os seguintes endereços de email: fredbento10@gmail.com; daniel@ispa.pt.

Assinatura do participante:

Anexo B: Diálogo com a Literatura

A psicoterapia funciona

A psicoterapia como prática clínica, nomeadamente como um momento de intervenção psicológica tem vindo a desenvolver-se e a aprimorar-se desde o início do séc. XX quando Freud e os seus colaboradores deram origem à psicanálise. Desde então, surgiu um outro tipo de abordagem terapêutica que depressa ganhou uma enorme expressão na prática clínica, como foi o caso do modelo cognitivo-comportamental e do modelo centrado na pessoa (Norcross et al., 2011). No entanto, e apesar de por um lado se notar um grande entusiasmo com o desenvolvimento da intervenção psicológica, por outro, no que diz respeito à investigação, assistiu-se a um período de comparação entre abordagens em busca do modelo mais eficaz, aquele que seria capaz de proporcionar uma maior eficácia clínica (Lambert, 2013a).

Hans Eysenck, psicólogo behaviourista, foi um dos principais responsáveis por manter acesa esta discussão sobre qual o melhor modelo. Eysenck (1952), numa das suas revisões de literatura sobre a eficácia da psicoterapia (na altura, o conceito de psicoterapia apenas compreendia a terapia analítica e dinâmica), postulou que esta não era eficaz e que deveria ser considerada como potencialmente danosa para o sujeito em tratamento. Mesmo não sendo esse o objetivo, Eysenck acabou por promover um aumento considerável na produção de investigação sobre se de facto, é ou não a psicoterapia eficaz (Lambert, 2013a; Wampold, 2013; Wampold & Imel, 2015). Hoje, cerca de cinquenta anos após a revisão de literatura apresentada por Eysenck, podemos afirmar que a psicoterapia/intervenção psicológica é aceite de forma transversal como sendo eficaz e que contrariamente ao postulado, esta não confere um potencial perigo para o cliente (Hubble et al., 2010; Lambert, 2013b).

Através de uma considerável quantidade de meta-análises produzidas nos últimos anos, encontramos importantes conclusões que suportam o argumento de que a psicoterapia é eficaz (Wampold & Imel, 2015). Como exemplo, a investigação sugere-nos também que aqueles que se submetem a um processo terapêutico apresentam melhorias mais significativas que 80% da amostra não tratada (Hubble et al., 2010; Wampold & Imel, 2015). Podemos ainda observar, que clientes que se sujeitam a um processo terapêutico revelam melhores resultados em termos do alívio dos sintomas e do sofrimento psicológico do que aqueles que se encontram num grupo placebo ou que não estão em tratamento (Lambert, 2013; Lambert, 2013b; Miller et al., 2013). Além do mais,

a psicoterapia quando comparada com a ingestão medicamentosa, é igualmente eficaz, sendo que os seus efeitos tendem a manter-se durante mais tempo (De Maat et al., 2006; Lambert, 2013b). No seguimento destes factos, observa-se ainda uma outra conclusão relevante.

De acordo com Luborsky et al. (1975), devemos olhar para o estudo comparativo das diferentes psicoterapias como o pássaro dodo olhou para a corrida entre as diferentes personagens, no livro *Alice no País das Maravilhas*, quando disse, “todos ganharam e todos merecem um prémio”. A metáfora, utilizada pela primeira vez por Rosenzweig (1936), surge aqui como um momento de viragem, sugerindo que não foram encontradas diferenças significativas entre as várias abordagens psicoterapêuticas. Deste modo, é-nos proposto não olhar para uma abordagem como significativamente mais eficaz do que as restantes, visto que todas têm as suas valências, apesar de percorrerem diferentes caminhos para a evolução terapêutica do indivíduo (Lambert, 2013b). Assim sendo, a investigação sugere-nos que a eficácia da psicoterapia não depende do tipo de abordagem utilizada, mas sim e principalmente, de algo que transcende todas as abordagens (Wampold, 2010).

Norcross e Lambert (2019), num livro dedicado à investigação em psicoterapia, expõem quatro fatores que influenciavam de forma sistemática os resultados terapêuticos. Com o maior grau de influência (40%) estariam as variáveis extra-terapêuticas, como por exemplo, as características do cliente e do seu meio ecológico. De seguida, aquilo que colocava uma maior pressão sobre os resultados terapêuticos (30%), seriam os fatores comuns, o que, tal como o nome indica, correspondem a características comuns a todos os tipos de intervenção, como a empatia demonstrada pelo cliente ou a qualidade da aliança terapêutica. Como variáveis com menor preponderância nos resultados, surgiam as expectativas do cliente em relação à psicoterapia (15%), bem como as intervenções ou técnicas específicas (15%). No seguimento desta e de outras revisões de literatura/meta-análises sobre aquilo que verdadeiramente influencia os resultados terapêuticos, o investimento na comparação dos vários modelos foi-se dissipando, permitindo uma mudança no modo como se olha para a psicoterapia (Wampold, 2010; Wampold & Imel, 2015). Começou a ser cada vez mais notório que o terapeuta e aquilo que ele representa, ocupa uma posição realmente importante naquilo que é a evolução terapêutica do cliente (Garfield, 1997). Wampold e Brown (2005), num estudo em que pretendiam perceber de que forma é que os efeitos do terapeuta contribuía para os resultados clínicos do cliente,

propõem que estes tendem a explicar entre 5% a 9% da variabilidade dos resultados terapêuticos

A investigação tende a sugerir que há terapeutas mais eficazes que outros e isso influencia diretamente o progresso clínico dos seus clientes, na medida em que clientes de terapeutas mais eficazes tendem, em média a experienciar 50% de um maior progresso terapêutico quando comparados com clientes de terapeutas medianos (Wampold, 2010).

Além disso, Wampold (2015), trouxe informação importante para a confirmação da mudança de foco na investigação em psicoterapia. O autor conclui-o que em terapeutas com o mesmo modelo teórico, existirão sempre diferenças na sua eficácia clínica, na medida em que haverá sempre uns que apresentam características interpessoais que se identificam como mais favoráveis para a criação/manutenção de uma boa relação terapêutica e, por conseguinte, para um resultado terapêutico positivo. Desta forma, tendemos a perceber que o relevante está em estudar de que modo é que os terapeutas podem, de uma forma contínua, melhorar as suas capacidades. Ou seja, de que forma é que os terapeutas podem desenvolver essas tais características que proporcionam resultados clínicos mais eficazes (Wampold, 2010; Rousmaniere et al., 2017). Assim, ao entrar na literatura, observamos que entre os métodos mais usados para aumentar a eficácia dos terapeutas, se destacam, entre outros, a supervisão, a formação contínua e o uso de sistemas de *feedback* (Rousmaniere et al., 2017).

Relativamente à supervisão, a investigação existente sugere que esta exerce uma forte influência na preparação para a prática clínica (Wampold & Imel, 2015). Aliás, Hill et al. (2015), num estudo em que pretendia perceber se o treino em psicoterapia seria eficaz, acabou por confirmar este contributo positivo da supervisão sobre a prática clínica, concluindo que esta ajudaria o *trainee* a desenvolver ferramentas de ajuda, bem como a promover ganhos ao nível do conhecimento daquilo que é ser terapeuta. Além disso, possibilitaria a aprendizagem de como criar e manter uma forte relação terapêutica, fator crítico para a produção de resultados clínicos satisfatórios.

No entanto, apesar deste aparente ganho no desenvolvimento da prática clínica, as dúvidas continuam a levantar-se sobre se de facto, a supervisão favorece o aparecimento de melhores resultados clínicos (Bernard & Goodyear, 2019). Numa revisão de literatura, que reúne toda a investigação em supervisão clínica produzida nos últimos 25 anos, Watkins (2020), apresenta importantes conclusões quanto aos benefícios da supervisão na prática clínica. O autor apercebe-se de que esta promove ganhos relevantes naquilo que diz respeito à autoconsciência de si e do outro, bem como no aperfeiçoamento de

técnicas e ferramentas terapêuticas, mas quando se refere ao impacto que esta exerce nos resultados clínicos, o autor sugere que este é fraco, não existindo dados estatísticos significativos que permitam suportar a hipótese que a supervisão clínica promova melhores resultados terapêuticos.

Tal e qual como na supervisão, quando falamos de terapia pessoal do terapeuta não existe ainda um consenso quanto à ideia de que esta contribua para uma maior eficácia clínica (Clark, 1986). Embora seja comumente aceite que a terapia pessoal é essencial para o desempenho do papel de psicoterapeuta, a evidência empírica permanece pouco clara e inconclusiva relativamente ao impacto da terapia pessoal nos *outcomes* terapêuticos. Donde, o tópico do papel da terapia pessoal no processo terapêutico e a necessidade de esta fazer parte do currículo do terapeuta permanece em debate (Daw & Joseph, 2007).

A terapia pessoal

Desde os seus primórdios, com a psicanálise, que muito mudou em relação à forma como se olha para a psicoterapia. No que diz respeito à terapia pessoal, a ideia de Freud de que esta é a melhor formação que um terapeuta pode obter ainda se mantém válida para uma grande quantidade de terapeutas, especialmente os de orientação analítica ou por todos aqueles que seguem um qualquer outro modelo virado para o insight (Geller et al., 2005; Macran & Shapiro, 1998 & Macran et al., 1999). Os dados recolhidos ao longo de anos de investigação transmitem-nos a perceção de que uma vasta maioria dos psicoterapeutas passou por pelo menos uma experiência de terapia pessoal (Norcross & Guy, 2005; Orlinsky, Rønnestad, Willutki et al., 2005). No entanto, existem algumas perguntas que persistem, como: Qual será a motivação dos terapeutas para realizarem terapia pessoal? Será que é apenas a crença do senso comum que a terapia pessoal é fundamental para a sua formação enquanto clínicos?

A investigação na área da terapia pessoal nos profissionais de saúde mental tem se vindo a desenvolver. Esta sugere que existam, essencialmente, dois motivos para que um terapeuta inicie um processo terapêutico. Um mais pessoal, transversal à generalidade da população, que passa pelo desejo de viver uma vida mais feliz e plena. O outro, um motivo profissional, que se prende com a visão defendida por muitos autores de que a experiência de terapia pessoal deveria ser um requisito para o trabalho clínico (Norcross & Connor, 2005).

No que diz respeito ao facto de esta ser considerada como um requisito para o trabalho clínico do terapeuta, são vários os estudos que apontam a sua terapia pessoal como um promotor do desenvolvimento de uma série de características que podem contribuir para o aumento da sua eficácia (Macran et al., 1999; Orlinsky, Norcross et al., 2005).

Por conseguinte, ao se debruçarem sobre a questão da terapia pessoal do terapeuta, encontramos em Fleischer e Wissler (1985), Guy et al. (1988) e Norcross et al. (1988), algumas dessas tais características, propostas pelos autores, como potenciadoras de melhores resultados clínicos: (1) o facto de um processo terapêutico ajudar na redução do *stress* e de sintomas negativos promove no terapeuta uma maior estabilidade emocional, fundamental para a prática clínica.; (2) o facto de a terapia pessoal permitir ganhar uma maior autoconsciência de si mesmo e dos seus conflitos, ajuda a prevenir que esses problemas interfiram com o trabalho terapêutico dos seus clientes; (3) a experiência de ser cliente pode facilitar o desenvolvimento do processo empático e desta forma tornar o terapeuta mais disponível para o cliente e, também o facto de que, (4) ao observar um outro terapeuta, a forma como este trabalha e o sentir a experiência clínica na primeira pessoa pode ajudar na internalização de certas técnicas e ferramentas fundamentais ao trabalho clínico.

Os efeitos sentidos pelos terapeutas com experiência de terapia pessoal tendem a ser coerentes com a maior parte da literatura existente (Orlinsky & Rønnestad, 2005). Parece que fazer uma terapia pessoal ajuda os terapeutas a desenvolverem a empatia, o respeito e a sensibilidade para com os seus clientes (Macaskill, 1992; Norcross et al., 1988). No entanto, apesar dos resultados bastante significativos no que diz respeito à forma como os profissionais de saúde mental aceitam e consideram, na sua grande maioria, a importância que a sua experiência de terapia pessoal tem na sua prática profissional, a ideia de que esta influencia significativamente os resultados terapêuticos dos seus clientes ainda não é muito clara nem conclusiva (Macran et al., 1999; VanderWal, 2015).

Não há provas suficientes que suportem a hipótese de que a experiência de terapia pessoal promova a evolução clínica dos pacientes, como concluem, Macran & Shapiro (1998), na sua revisão de literatura. São vários os exemplos de estudos que assim o comprovam. Katz et al. (1958), na sua investigação, na qual tentavam identificar as variáveis dos pacientes que promovessem a mudança terapêutica naqueles que terminam o processo, acabaram por concluir que a evolução terapêutica não está diretamente

relacionada com o facto de o terapeuta ter ou não passado por uma experiência de terapia pessoal.

No estudo de McNair et al. (1964), onde pretendiam investigar a manutenção dos efeitos psicoterapêuticos após o término do processo terapêutico, os autores sugerem que os terapeutas que tinham experiência de maior quantidade de terapia pessoal mantinham os seus clientes mais tempo em terapia. No entanto, não foi encontrada relação entre a terapia pessoal do terapeuta e o estado final do cliente. Referindo ainda o estudo de Garfield e Bergin, (1971), que tinha como objetivo investigar a relação e o impacto existente entre a terapia pessoal do psicoterapeuta com o resultado da sua prática clínica, os autores concluíram que os clientes dos terapeutas que não tinham qualquer tipo de experiência de terapia pessoal mostraram maiores níveis de mudança quando comparados com os clientes dos terapeutas que já possuíam horas de terapia mais extensas. Os autores apresentaram a hipótese de que os terapeutas com menos recursos do ponto de vista emocional, foram aqueles que procuraram maior quantidade de terapia sendo por isso postos no mesmo subgrupo, contribuindo para os resultados negativos do mesmo.

Para finalizar, Greespan e Kulish (1985), num estudo onde pretendiam analisar o comportamento das variáveis do terapeuta em interação com as do paciente, entre as quais a quantidade de terapia pessoal, concluíram que relativamente à experiência de terapia pessoal, os terapeutas que passaram por um processo terapêutico conseguiam manter mais pacientes em terapia do que os que nunca tiveram.

Posto isto, verificamos que a literatura não deixa uma certeza sobre a influência da terapia pessoal do terapeuta no progresso clínico do cliente. Os resultados existentes são contraditórios ou mesmo contraintuitivos. Como dito anteriormente, tal e qual como na supervisão, onde se observa o ganho da percepção desta como tendo grande importância para a prática clínica através do desenvolvimento de recursos como a empatia, o autoconhecimento, o perceber aquilo que é do terapeuta daquilo que é do cliente, etc..., ainda não é possível dizer que a terapia pessoal do terapeuta tenha efetivamente um impacto nos resultados clínicos dos clientes (Clark, 1986; Macran & Shapiro, 1998; VanderWal, 2015, Watkins, 2020).

Os problemas metodológicos

Resumidamente, a investigação sugere um conjunto de vantagens na terapia pessoal do terapeuta relativamente à forma como esta pode facilitar a prática clínica. No entanto, quando se procuram estudos que associem a terapia pessoal do terapeuta aos

outcomes terapêuticos dos clientes, os resultados permanecem inconclusivos, não se conseguindo estabelecer uma relação entre estas variáveis. No fundo, ainda não é possível afirmar que terapeutas que já passaram por uma experiência de terapia pessoal obtêm melhores resultados terapêuticos, em comparação com terapeutas que nunca a tiveram. A explicação existente para este facto põe a tónica nos problemas metodológicos (amostra, método, design, etc...) que existem em todos os estudos que pretendem associar estas duas variáveis (Mackey & Mackey, 1993; Rake & Paley, 2009).

Se fosse possível isolar as variáveis, a melhor forma para perceber se um terapeuta que já passou por uma experiência de terapia pessoal é mais eficaz que um terapeuta que nunca teve essa experiência, seria através da comparação dos *outcomes* dos respetivos clientes. O problema é que estas duas variáveis não se conseguem estudar de forma isolada sofrendo sempre a intrusão de outros fatores que acabam por influenciar de uma forma indireta o estudo. Por exemplo, um terapeuta que inicia a terapia por estar seriamente perturbado, derivado de trágicos acontecimentos de vida, mesmo após a sua conclusão pode não conseguir ser tão eficaz quanto um terapeuta que não teve uma experiência de terapia pessoal porque nunca sentiu necessidade. Estudar a relação entre o *outcome* dos clientes e a terapia pessoal do terapeuta, para além de extremamente complexo, seria impraticável do ponto de vista metodológico, no que diz respeito ao controlo de todas as variáveis (Mackey & Mackey, 1993; Macran et al., 1999). Desta forma, percebeu-se que ao invés de se tentar compreender se a experiência de terapia pessoal conduz por si só a um melhor *outcome* do cliente, aquilo que seria mais produtivo passaria por entender de que modo é que a experiência de terapia pessoal do terapeuta afetaria a sua prática profissional (Macran & Shapiro, 1998).

A influência da terapia pessoal do terapeuta na sua prática clínica

Macran et al. (1999), foram dos primeiros a querer compreender de que modo é que a terapia pessoal do terapeuta influencia a sua prática clínica e, por conseguinte, observar/estudar o possível impacto que esta tem na sua vida profissional. Para tal, após a seleção da amostra, que correspondia a um grupo de 7 terapeutas britânicos, (2 homens e 5 mulheres, que estavam envolvidos ou que tinham estado envolvidos num processo terapêutico), com diversas orientações teóricas, todos foram submetidos a um conjunto de entrevistas semiestruturadas com o objetivo de obter relatos, o mais detalhado e descritivo possível, sobre a sua experiência de terapia pessoal e sobre os efeitos que sentem que esta tem no seu trabalho com o cliente.

Para proceder à cotação/análise de dados das entrevistas os investigadores utilizaram a IPA (*Interpretative phenomenological analysis*), através da qual emergiram 12 temas salientes os quais foram agrupados em 3 domínios:

1. *Orientado para o terapeuta: humanidade, poder e limites* – este domínio representa o contributo que a sua terapia pessoal teve no ganho de consciência sobre a sua presença em terapia e sobre o seu papel enquanto psicoterapeuta;
2. *Orientado para o cliente: confiança, respeito e paciência* - este domínio representa o impacto que a sua terapia pessoal teve em fazê-los perceber o quão importante é dar espaço ao cliente para que este possa sentir e explorar a sua experiência sem interferência do terapeuta numa tentativa de salvação da experiência negativa.
3. *Ouvir com o terceiro ouvido* – este domínio diz respeito à capacidade ganha em perceber aquilo que é do terapeuta daquilo que é do cliente, bem como perceber e ter o feeling daquilo que está a acontecer na sessão para além da comunicação verbal.

Os participantes no estudo indicaram que a sua experiência de terapia pessoal foi traduzida para as ferramentas que acabam por usar na sua prática como terapeutas. Estes domínios representam a forma como os terapeutas da amostra sentem que a sua terapia pessoal influenciou o seu trabalho.

Grimmer e Tribe (2001), debruçaram-se sobre a perceção dos terapeutas sobre se a terapia pessoal deveria ser ou não obrigatória e que influência teria no desenvolvimento profissional do terapeuta. A partir de sete entrevistas semiestruturadas a formandos de psicoterapia, em que se utilizou a grounded theory como método de análise, concluiu-se que a terapia pessoal do terapeuta induz uma perceção positiva no mesmo, contribuindo para o seu desenvolvimento enquanto terapeuta, através do desenvolvimento pessoal capacitando o formando para distinguir aquilo que é seu daquilo que é do cliente.

Wiseman e Shefler (2001), também pretenderam estudar o impacto da terapia pessoal do terapeuta sobre a sua prática clínica. No entanto, dirigiram o seu estudo para apenas terapeutas com orientação psicanalítica, tentando compreender a forma como estes olham para a sua experiência de terapia pessoal e a sua opinião sobre se esta tem/teve algum impacto na sua prática profissional e no seu desenvolvimento pessoal. Participaram no estudo 5 psicoterapeutas (2 homens e 3 mulheres), todos de orientação psicanalítica. Por forma a recolher a experiência de cada terapeuta do modo mais detalhado possível,

procedeu-se à realização de entrevistas em profundidade, semiestruturadas. As entrevistas foram cotadas através de uma metodologia qualitativa designada por *Consensual Qualitative Research*, (CQR).

Da análise qualitativa das entrevistas aos terapeutas, surgiram 6 domínios:

1. *Importância da terapia pessoal para os terapeutas: atitudes passadas e presentes;*
2. *Impacto da terapia pessoal na construção do self profissional: identidade;*
3. *Impacto da terapia pessoal no estar em sessão: processo;*
4. *O terapeuta como paciente: experiências passadas e presentes;*
5. *O terapeuta como paciente: o self em relação como o terapeuta pessoal;*
6. *Influências mútuas e únicas da aprendizagem didática, supervisão e terapia pessoal.*

Os investigadores concluem que a terapia pessoal, não só assume um papel fundamental no desenvolvimento pessoal, mas tem também uma grande importância na sua prática profissional, sendo estas indissociáveis uma da outra. Isto é, a experiência de terapia pessoal afetará tanto o desenvolvimento pessoal como o profissional do terapeuta.

Bellows (2007), desenvolveu um estudo onde pretendia explorar as perceções dos terapeutas quanto à influência que a sua terapia pessoal teve na sua prática clínica. Para além disto, o estudo também tinha o objetivo de perceber a influência da experiência de terapia pessoal no modo como perceciona a relação interpessoal com o seu antigo terapeuta. O estudo foi realizado com 20 terapeutas com experiência clínica e de orientação psicodinâmica, visto que a autora crê que a orientação psicodinâmica coloca o foco da sua intervenção na relação terapeuta-cliente e este seria um dos objetivos do estudo. O método usado para a recolha de dados foi o qualitativo, através de entrevistas semiestruturadas conduzidas segundo a orientação de três temas mais gerais: (1) a perceção do terapeuta quanto aos benefícios e aos riscos da sua experiência de terapia pessoal; (2) a perceção do terapeuta quanto à sua relação interpessoal e ao seu envolvimento psicológico com o seu antigo terapeuta após término da terapia e (3) de que forma estas perceções se relacionam com a influência que a experiência de terapia pessoal teve na forma como conduzem a sua prática clínica.

Entre os resultados encontrados, destacam-se os seguintes:

1. Os participantes para os quais a experiência de terapia pessoal tem um elevado nível de influência na sua prática clínica, valorizam em grande plano o seu antigo terapeuta como um modelo profissional a seguir e

quando se sentem em apuros com algum cliente, pensam nele para resolver os problemas.

2. Os participantes que reportam um elevado nível de influência da sua experiência de terapia pessoal sobre a sua prática clínica, afirmam que esta os ajudou a aprimorar a sua identidade profissional bem como as suas relações interpessoais.
3. A aceitação da imperfeição foi um benefício reportado no estudo. Esta aceitação, proporcionada pela terapia pessoal é descrita como tendo melhorado a sua prática clínica pelo facto de ter possibilitado o aumento da empatia em relação à percepção de como é difícil a mudança.

Rake & Paley (2009), debruçaram-se sobre uma questão semelhante à de Bellows (2007), na medida em que procuraram avaliar de que modo é que a experiência de terapia pessoal do terapeuta influencia a sua prática clínica subsequente. Para tal, desenvolveram um estudo qualitativo, com uma amostra de 8 psicoterapeutas (6 mulheres e 2 homens) com diversas abordagens teóricas, tendo sido recrutados da NHS (sistema nacional de saúde britânico). Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com a duração de 1h, sendo que o foco da entrevista se dirigiu aos seguintes tópicos: (1) da experiência de terapia pessoal, o que foi positivo e o que foi negativo; (2) o impacto da terapia pessoal na prática clínica, incluindo os aspetos que se desenvolveram e aqueles que não ajudaram o processo e (3) o impacto do terapeuta na terapia pessoal e como isto influenciou a subsequente prática terapêutica. Para análise das respostas foi utilizado a *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA).

As entrevistas e o relato da experiência dos participantes, permitiram identificar três temas gerais:

1. “*Aprendi a fazer terapia*” – Este tema incorpora todos os subtemas que dizem respeito à aprendizagem através da terapia pessoal enquanto experiência de ser cliente. Os participantes descrevem esta experiência como valorativa do ponto de vista educativo, tanto em relação à oportunidade de aprender técnicas específicas da abordagem do seu terapeuta e que incorporam em si, como em relação ao facto de se poderem sentar na cadeira de cliente e ganharem a percepção do que é estar no lado de lá. Relataram também uma maior valorização das qualidades humanas do terapeuta em relação às técnicas, como tendo mais influência no processo.
2. “*Conheço-me muito melhor*” – Este tema debruça-se sobre os efeitos da terapia pessoal no participante e inclui subtemas como, os aspetos que o ajudaram na

terapia, as reações emocionais e o impacto pessoal e profissional. Como aspetos positivos foram relatadas as qualidades do terapeuta, mais especificamente aquilo que este fez ou disse na terapia. A presença do terapeuta, em termos da sua disponibilidade e capacidade para conter o sofrimento emocional foi outro fator importante. Os participantes também referem que devido à terapia pessoal se conhecem muito melhor e conseguem tolerar sem fugir do momento, as experiências emocionais reativas e negativas dos seus clientes. Para além do mais, destacam também, o facto de esta experiência lhes ter permitido ter acesso aos seus lugares mais sombrios, aos seus limites e às suas barreiras e assim saber que é possível superá-los.

3. “*os pontos negativos*” – Este último grande tema absorve todos os aspetos da terapia pessoal que foram relatados como tendo sido prejudiciais. Destacam-se a postura do terapeuta e a “pressa” em introduzir um certo tema para o qual o cliente ainda não estava preparado para ouvir. Para além disto, o facto de o terapeuta estar ele próprio num processo de mudança ao mesmo tempo que está com clientes é descrito como tendo sido prejudicial para a terapia.

Os participantes do estudo consideram a experiência de terapia pessoal como um importante recurso tanto a nível pessoal como profissional.

Kumari, (2011) num estudo em que pretendia compreender o impacto da experiência de terapia pessoal no prisma pessoal e profissional de formandos em psicoterapia, realizou entrevistas semiestruturadas a oito formandos em psicoterapia. As entrevistas foram analisadas segundo a metodologia *IPA*, tendo produzido quatro temas de maior dimensão: aprendizagem experiencial, em que os participantes relatam que adquiriram uma série de competências através da aprendizagem direta com o seu terapeuta; desenvolvimento pessoal em que lhes foi possível olhar para temáticas complicadas e explorar o seu mundo interno; afirmam também que a terapia pessoal provoca algum stress emocional devido às temáticas abordadas e o facto de considerarem a terapia pessoal como algo essencial para se ser terapeuta.

Analisando em detalhe os estudos desenvolvidos sobre este tema (Bellows, 2007; Kumari, 2001; Macran et al., 1999; Rake & Paley, 2009; Wiseman & Shefler, 2001), percebe-se que ainda muito pode e deve ser feito para uma melhor compreensão da experiência da terapia pessoal do terapeuta e de que forma é que esta influencia a sua prática clínica. Os estudos que se debruçam sobre a experiência do terapeuta na terapia pessoal permanecem escassos. Além disso, apresentam um conjunto de limitações, que

tornam necessário o aprofundamento deste tema. Mais especificamente, todos eles são estudos relativamente antigos que apesar de terem a sua validade poderão encontrar-se desatualizados. São também, em geral, compostos por uma pequena amostra de participantes e em alguns casos muito focados numa determinada população de terapeutas (terapeutas experientes com orientação dinâmica), o que não dá oportunidade para os terapeutas com outros modelos teóricos partilharem as suas experiências o que poderia resultar no aparecimento de diferentes constituintes para além daqueles já conhecidos na literatura existente.

Portanto, este estudo propõe-se a investigar o impacto que a terapia pessoal do terapeuta tem sobre a sua prática clínica, através da recolha da experiência subjetiva de terapeutas de modelos teóricos diferentes (dinâmico e existencial).

Anexo C: Método fenomenológico

De seguida, encontrar-se-ão as entrevistas com os 19 participantes, analisadas segundo o método fenomenológico. Aqui, estarão presentes na íntegra, as transcrições das entrevistas efetuadas, bem como o passo seguinte do método, a criação das unidades de significado psicológico.

Unidades de significado (P1)		Unidades de Significado Psicológico
US 1	<p>E: Antes de entrar no foco do meu tema, gostaria de perceber um pouco do seu background e tentar perceber primeiro o que é que o levou à psicologia e depois mais tarde à psicologia clínica.</p> <p>P1: Quando me candidatei estava indeciso entre duas áreas, psicologia e sociologia</p>	P1 revela que no momento da escolha profissional, estava indeciso entre duas áreas das ciências humanas
US 2	<p>tinha um gosto pela coisa social e tinha um gosto pela coisa psicológica digamos assim, o meu gosto pela coisa social foi surgindo pelo meu interesse na sociedade, na política, nas coisas sociais</p>	P1 expressa que o seu gosto pela área da sociologia surgiu do seu interesse pela sociedade e pela política.
US 3	<p>e o meu interesse psicológico advém muito diretamente do meu pai, que é psicoterapeuta e eu tinha uma imagem do meu pai que era muito poderosa a esse nível, o psicoterapeuta, o consultório dele, aquela atividade um bocado enigmática, mas valorizada também no meu psiquismo e então acho que foi atrás do meu pai que acabei por ir para psicologia e depois a clínica e a psicoterapia eram já de início definidas, nunca equacionei ir para outra área na psicologia sem ser a clínica e depois a psicoterapia também veio por correspondência com essa imagem inicial, no fundo veio se a confirmar no meu percurso uma imagem prévia bastante poderosa.</p>	<p>P1 reconhece que talvez tenha seguido profissionalmente a atividade de psicoterapeuta devido à poderosa imagem internalizada que tinha do seu pai, também ele psicoterapeuta.</p> <p>Desde o momento que decidiu entrar em psicologia sabia que a que teria de seguir clínica, sendo que a psicoterapia surgiu como uma forma de aproximação à imagem que tinha do pai.</p>
US 4	<p>E: O que é que o motivou depois a entrar no processo pessoal?</p> <p>P1: Eu tinha esse horizonte de entrar no processo pessoal há já algum tempo e até comecei a fazer um processo pessoal relativamente tarde, depois do curso, sempre tinha pensado fazer, mas depois não havia dinheiro tinha de pedir aos meus pais e também tinha alguma resistência interior em olhar para as minhas questões</p>	P1 relata que desejaria ter iniciado o seu processo pessoal numa fase mais precoce da formação académica, no entanto, reconhece que algumas dificuldades monetárias, visto que não queria pedir dinheiro aos seus pais, mas mais do que isso, alguma dificuldade em pensar sobre si, em olhar para dentro, fizeram com que o processo pessoal começasse mais tarde.
US 5	<p>Depois, houve um momento, já depois do curso, fiz uma formação em psicoterapias breves e nessa formação encontrei aquela que iria a ser a minha primeira psicoterapeuta,</p>	O contacto com a sua primeira terapeuta surgiu numa formação que fez em psicoterapias breves.
US 6	<p>gostei especialmente dela porque tinha esse projeto, para mim era inevitável, eu queria ser psicoterapeuta, portanto teria de ir por aí, não pesavam muito as minhas questões pessoais era mais a obrigatoriedade de o ter de fazer para ser psicoterapeuta. Foi essa a motivação consciente que me levou a procurar a minha primeira psicoterapeuta, que ia fazer uma terapia breve</p>	P1 afirma que sabia que para ser psicoterapeuta precisaria de fazer o seu próprio processo pessoal. Foi essa motivação, o de ser terapeuta, que decidiu começar a sua terapia

US 7	e ao longo do percurso fui-me descobrindo, descobrindo as minhas dificuldades, necessidades, lembro-me por exemplo, no início da psicoterapia da minha psicoterapeuta me perguntar como é que tinha sido a minha infância e eu a minha primeira resposta foi “a minha infância foi ótima, foi feliz”, passadas umas sessões já eu estava a chorar sobre a minha infância, comecei a escavar, a lembrar-me de coisas a perceber as minhas vivências e isso foi uma descoberta incrível, dolorosa, mas ao mesmo tempo muito fascinante, descobrir o mundo interno, descobrir todas as experiências que eu tinha arrumado de uma dada forma e que estava a desarrumar e a organizar através do processo terapêutico	P1 relata que ao longo do processo foi reorganizando a sua identidade. Lembra-se que ao início tinha dificuldade em chegar ao seu interior, colocando-se numa postura mais defensiva e até idealizada em relação aos acontecimentos de infância. No entanto, à medida que o processo avançava, P1 foi tendo uma maior consciência de si, foi-se descobrindo, reconhecendo que apesar de essa descoberta ter sido dolorosa, foi também fascinante.
US 8	Depois fui continuando e ela era psicoterapeuta breve e queria acabar a psicoterapia e eu insistindo para irmos continuando o processo e então acabamos por ter um processo de três ou quatro anos não me recordo bem, foi o meu primeiro processo	Apesar do modelo teórico que a sua terapeuta seguia não lhe permitir continuá-la, P1 sentia a necessidade de continuar o seu trabalho interior e de aprofundar as suas questões mais pessoais.
US 9	Eu depois faço um segundo processo terapêutico, uma psicanálise e aí a minha motivação já foi mais pessoal, eu já estava também mais consciente das minhas dificuldades e num determinado momento da vida tive dificuldades mais fortes e tive um ataque de pânico numa determinada situação que me apanhou completamente desprevenido e que me deixou vulnerável, aflito e isso foi o desencadeador para procurar o meu segundo processo terapêutico, que durou 10 anos.	P1 revela que o seu segundo processo terapêutico, é motivado por uma experiência de grande aflição, na qual se sentiu bastante desamparado e perdido.
US 10	E: Focando-nos na sua análise, como é que sente que viveu essa experiência de análise pessoal? P1: Teve várias etapas a minha análise pessoal, ou seja, a minha experiência de análise foi-se modificando ao longo do tempo, acho que consigo identificar duas manchas da experiência.	Pedindo para se focar na sua experiência de análise pessoal, P1 descreve que esta passou por fases diferentes, mas que consegue identificar duas partes como significativas.
US 11	A primeira parte recordo-me de ter sido muito dura, porque eu fui mais fundo na análise e nas minhas questões, eu estava também no momento vulnerável e foi dura essa entrada na análise, o próprio contexto da análise é um contexto exigente, o divã, o psicanalista por trás, isso teve um duplo efeito em mim, na minha experiência, por um lado bastante duro e ansiogénico, lembro-me que demorei bastante tempo até ir para a análise tranquilo, durante bastante tempo ia ansioso por aquilo que o analista ia ver, por aquilo que ele ia dizer e durante muito tempo essa foi a experiência mais vivida	P1 descreve uma primeira fase da análise como tendo sido uma experiência bastante dura e ansiogénica, tanto pelo próprio contexto em termos do setting em que uma análise se desenvolve, mas também pelo facto de este estar a explorar temas que para si eram sensíveis, descrevendo uma certa reserva, vergonha e medo de não ser aceite em relação à forma como o analista iria reagir a estes.

US 12	e ao mesmo tempo de fascínio, de descoberta e segurança, isto aconteceu-me desde o início, é como se finalmente tivesse encontrado um lugar para as minhas merdas mais profundas e então estava ao mesmo tempo a ser difícil estar nesse lugar mas com um sentimento de segurança, proteção e de esperança que as coisas melhorassem e pudesse passar a outras experiências quer na vida quer na própria análise e de facto isso depois aconteceu, ao longo do tempo fui-me sentido mais consciente em relação às minhas dificuldades em relação ao que me causava ansiedade, com mais confiança no analista, uma confiança relacional e em mim próprio,	Por outro lado, P1 também relata uma experiência de extrema confiança no processo. Apesar de descrever como sendo bastante duro lidar com as suas questões mais profundas, P1 sentia-se apoiado e significativamente protegido tanto pela pessoa do analista, como pela relação que tinham construído, para que de uma forma consciente pudesse continuar a pensar sobre elas, tendo em si ao mesmo tempo a esperança que conseguiria ultrapassá-las.
US 13	E: Como é que descreveria o seu terapeuta? P1: Engraçado... sabe que quando eu cheguei à terapia, o meu terapeuta é um homem um pouco mais velho do que eu e quando cheguei à terapia eu disse-lhe qualquer coisa como estava há procura de um avô, porque o meu avô era uma figura de referência afetiva para mim, ele já não estava vivo, mas era uma figura de afeto, ao mesmo tempo de uma certa autoridade, mas uma autoridade afetiva e de uma disponibilidade e ligação comigo forte e era isso que eu ia há procura no meu analista	Instado a descrever o seu terapeuta, P1, reflete sobre a pessoa que queria encontrar no seu analista, o seu avô. Descreve o avô como uma pessoa com a qual tinha estabelecido uma forte ligação afetiva e que se mostrava sempre disponível para ele. Visto que o seu avô já tinha falecido, a sua figura era uma referência com a qual P1 queria voltar a contactar.
US 14	isso foi um insight que eu tive na altura porque olhei para ele, ele era mais velho, fazia-me lembrar o meu avô da infância, ele tinha idade para ser meu pai e não meu avô, mas nos meus olhos de menino eu vi ali o meu avô e então creio que encontrei no psicanalista, acho que mais que um pai do que um avô, porque eu ia com essa expectativa, mas ele era um homem firme, consistente, honesto e também afetuoso, foram essas características pessoais que encontrei	P1 revela que esse insight surgiu nos primeiros contactos com o seu analista. No entanto, apesar de querer estar de novo em contacto com o seu avô e de o ver à sua frente, essa idealização foi de certa forma desmanchada quando P1, encontrou características no seu analista que se assemelhavam mais com as do seu pai do que com as do seu avô. Firmeza, consistência, honestidade e afeto.
US 15	e em termos da técnica, do seu manejo da situação clínica, um homem com um domínio técnico e com um saber técnico e uma experiência evoluída, com todas as bases da psicanálise, mas não tinha uma atitude ortodoxa, fechada ou distante, havia uma capacidade relacional e afetiva	P1, em termos da técnica do seu analista, encontrou alguém descrito por ele, como extremamente conhecedor da teoria e da prática psicanalítica sendo que agregado a isso uma competência relacional e afetiva de relevo
US 16	E: Sente que ele foi um modelo para si depois na forma de ser psicoterapeuta? P1: Isso é uma coisa que eu não tenho dúvida nenhuma, é uma coisa que eu tenho muito clara.	P1 sente de uma forma absolutamente convicta de que o seu analista foi um modelo para si no modo de estar e ser psicoterapeuta.
US 17	A minha ligação ao meu analista, foi uma ligação a uma figura de modelo de referência e eu estava muito aberto a receber esse modelo e criou-se uma ligação com ele	P1 relata que desde o início esteve disponível para receber e internalizar a figura do seu analista como modelo, o que acabou por acontecer.

US 18	e sobretudo, nos primeiros tempos de análise e talvez durante o tempo de análise, de forma inconsciente ia reproduzindo atitudes, às vezes até me ouvia com o tom de voz dele, enfim coisas que tinha interiorizado dele e que se refletiram na minha clínica, na minha atitude clínica	P1 descreve experiências na sua prática clínica de quase reprodução do modelo que tinha interiorizado do seu analista. Recorda-se de atitudes do seu analista que depois reproduzia na sua atividade clínica, mas também se lembra de tentar falar com o tom de voz dele.
US 19	Eu creio que isso depois ao longo dos tempos foi desvanecendo, mantiveram-se algumas coisas, mas foram-se integrando com outras, mas sobretudo na primeira fase acho que isso teve um grande impacto	P1 sente que essas experiências de reprodução do modelo internalizado surgiram sobretudo nos seus primeiros tempos de prática, mas que foram diminuindo à medida que a sua experiência se foi acumulando
US 20	E: De que forma é que a sua relação com ele influenciou a relação que tem com os seus clientes? P1: Ainda influencia hoje em dia.	P1 afirma que a relação que estabeleceu com o seu analista influencia ainda hoje a relação que estabelece com os seus clientes
US 21	Acho que de duas formas, a figura do meu analista talvez num primeiro momento tenha sido uma figura modelo, mas depois desse primeiro momento, esse modelo foi-se complexificando, com coisas boas, com coisas menos boas, com coisas que eu gostaria de ter em mim, coisas que gostaria de fazer diferente e no fundo acho que fui fazendo uma síntese que na minha atitude e na minha relação com os meus pacientes que sinto que há coisas que lhe devo a ele e há minha história com ele e a essa relação e há outras que são mais pessoais ou que fui bebendo a outras fontes, uma espécie de síntese, mas essa marca está cá e também na relação, mas acho que, entretanto, constituí formas de relação mais próprias e mais afastadas desse modelo original	P1 descreve a figura do seu analista de duas formas. Num primeiro momento, como sendo um modelo que foi internalizado e usado para reprodução. Num segundo momento, relata a experiência da construção de uma identidade terapêutica, tendo esse modelo como base, mas não esquecendo quem era, a sua história e outros modelos que foi tendo ao longo da sua experiência. Sente que agora, o que está dentro dele, é uma integração de várias características individuais e relacionais que foi adquirindo ao longo da sua vida.
US 23	E: Quais sente que foram os eventos mais significativos na sua terapia pessoal? P1: Tive vários... vou concretizar um, houve uma situação em que eu estava particularmente ansioso nesse dia, estava deitado no divã, estava ansioso e estava a contar por associação livre, cheguei a uma imagem do meu pai a dar-me banho, uma imagem que eu não me recordo, porque os meus pais separaram-se quando eu tinha dois anos e portanto eu estava a imaginar esse momento anterior à separação deles, e o meu pai ou a minha mãe tinham-me dito que o meu pai me dava banho, que era ele que me dava o banho e eu nessa sessão estava a explorar essa imagem do que é que seria o meu pai a dar-me banho e às tantas o meu analista fez a ligação entre a minha ansiedade e essa imagem que surgiu nessa sessão e disse-me qualquer coisa como “ se calhar também tem medo que o seu analista...”, ah porque havia uma particularidade do meu pai, é que o meu pai disse-me que me pegava de pernas para o ar no banho e o analista disse-me “se	P1 relata que passou por vários momentos significativos na sua terapia pessoal. Lembra-se de um dia em que tinha chegado à análise particularmente ansioso e que através da associação livre chegou a uma imagem, descrita por ele como imaginada porque era impossível lembrar-se daquele momento. Era a imagem do seu pai a dar-lhe banho com ele de pernas para o ar. Após uma interpretação do analista, percebeu que aquela ansiedade estava também ela relacionada com o medo que sentia em que o analista o “virasse do avesso”, tal e qual como o seu pai fazia quando lhe dava banho

	calhar também tem medo que eu aqui pegue em si de pernas para o ar e o deixe completamente do avesso “;	
US 24	aquilo fez-me, tive um insight, tive um duplo insight, um em relação à minha relação com o meu pai e ao receio que tinha do meu pai me virar do avesso não só no banho, isso era só uma metáfora para outras situações e também a confiança que eu podia ter naquele homem que não me ia virar do avesso, porque ele sabia o que é que eu estava a viver. Este foi um momento, agora veio-me à cabeça, foi assim um momento de insight	P1 relata que sentiu aquele momento como um duplo insight, em que percebeu o medo que tinha do seu pai e de este o virar do avesso, mas também o ganho de consciência de que o seu analista era uma pessoa de confiança e que nunca faria isso com ele. Sentiu-se protegido e seguro com ele.
US 25	Um outro momento, é curioso, parece assim uma coisa menor, mas foi uma situação em que eu chego há análise e o meu analista estava a falar ao telefone. Ele diz-me para entrar e eu fico à espera que ele acabasse o telefonema. Ele estava muito zangado, estava a falar com uma empresa qualquer e estava muito zangado com os erros dessa empresa, de telecomunicações, uma porra qualquer	P1 descreve um outro momento de especial relevância. Conta um episódio em que quando estava a chegar ao consultório o seu analista estava a falar ao telefone, tendo-o sentido bastante zangado e irritado com a pessoa do outro lado da linha.
US 26	<p>Eu senti-me assustado, estava ali à espera dele e senti-me assustado com aquela zanga e depois no momento a seguir senti que ele estava pedindo-me para entrar naquele contexto em que ele estava a falar ao telefone zangado com outra pessoa, senti que ele me estava a dizer que ele podia estar zangado com outra pessoa, não estava zangado comigo e que eu não precisava de ter medo. Foram duas situações...</p> <p>E: Mas isso significaria que ele lhe estaria a dizer que o Dr. Se podia zangar com ele?</p> <p>P1: Não sei, eu não li assim, a forma como li, foi como se ele me estivesse a dizer “eu às vezes zango-me, posso-me zangar e até posso ser, ficar feio quando me zango, mas sei para onde dirijo a minha zanga e tu estás aqui dentro podes ver isto, mas eu não estou zangado contigo”, foi qualquer coisa assim que eu li desta situação</p>	<p>P1 afirma que ao observar a conversa do seu analista e ao vê-lo zangado começou a sentir-se assustado, mas que no momento em que mesmo zangado o analista o convidou a entrar, percebeu que a zanga dele era dirigida a uma outra pessoa que não ele e que o seu analista apesar de ficar zangado, sabia dirigir essa zanga.</p> <p>P1, não obstante, de ter assistido à zanga do seu analista, sentiu-se nesse momento protegido.</p>
US 27	<p>Eu acho que esta situação tem algo a ver com a anterior, com o medo em relação a eu ser virado do avesso, em relação à agressividade e o compreender esse meu medo dentro de mim e a diferenciar uma pessoa que até se pode zangar, que até poderia ser perigosa, mas não é porque tem uma relação comigo que me oferece segurança.</p> <p>E: Sente que esses momentos de certa forma, o fizeram aproximar dele?</p> <p>P1: Sim, sim, sim</p>	P1 relaciona este medo de ver o seu analista zangado com o medo de ser virado do avesso. No entanto, considera estes momentos como significativos, pois percebeu que tinha no analista uma pessoa confiável, que lhe oferecia segurança e que apesar de se poder zangar e em certos momentos ser agressivo, essa agressividade não é dirigida a P1, nem passa para a relação, o que lhe permitiu sentir-se mais próximo do analista.

<p>US 28</p>	<p>E: Tenho ouvido de vários analistas que já entrevistei, o tema da idealização do analista e estava a pensar se isso também não pode ter contribuído para esse sentir de que o terapeuta também é humano, é uma pessoa, não sei se lhe faz sentido?</p> <p>P1: Sim, sobretudo esta segunda situação, “este tipo é capaz de se zangar, é humano, tal como eu, mas ele sabe dirigir a zanga”, não é uma zanga descontrolada</p>	<p>Quando o investigador pergunta a P1 se essas situações também contribuíram para desidealização do terapeuta enquanto técnico que sabe e que tem conhecimento, P1 afirma que sim, especialmente o facto de ter visto o seu analista zangado, pois fê-lo perceber que este tal e qual como ele, também era humano, também se zangava.</p>
<p>US 29</p>	<p>E: Sente que pelo contrário alguma vez expressou a sua zanga para o seu analista, ou se houve momentos de zanga entre os dois?</p> <p>P1: Não houve momentos de zanga de rutura, ou de zanga que levasse a uma espiral</p>	<p>P1 afirma que nunca existiram momentos de zanga que levassem a uma rutura</p>
<p>US 30</p>	<p>houve alguns momentos em que me senti zangado, frustrado ou desiludido com ele e no final da terapia, já na etapa final, no início isto não acontecia, eu reprimia este tipo de sentimentos ou guardava para mim e na etapa final já partilhava com ele e nessa etapa final ele às vezes concordava comigo outras vezes não</p>	<p>P1 recorda que sim, que existiram momentos de zanga, frustração, desilusão com o analista, mas que apenas se deixou afetar por estes sentimentos no final da análise, visto que ao início ainda os reprimia.</p>
<p>US 31</p>	<p>mas nunca a situação se avolumou em espirais agressivas, houve sempre uma capacidade de aceitação e de contenção dessa zanga.</p>	<p>P1 volta a referir que mesmo nos momentos em que pôde expressar a sua zanga para com o analista, este manteve-se lá, aceitou e conteve</p>
<p>US 32</p>	<p>Ao mesmo tempo a possibilidade de discordarmos, às vezes ficava zangado por ele não concordar comigo, mas ele não concordava</p>	<p>P1 afirma que sentia do outro lado o à vontade para haver discórdia de opinião entre os dois.</p>
<p>US 33</p>	<p>E: Como é que faz o transfer disso para a sua posição enquanto terapeuta?</p> <p>P1: Sim, uma das coisas que aprendi com ele foi... na relação com ele não se colocaria a questão sexual, mas poderia colocar-se a questão agressiva, aprendi que na relação com os pacientes nós às vezes sentimos coisas, quer da ordem sexual, quer da ordem agressiva e às vezes os pacientes sentem coisas ou da ordem sexual ou da ordem agressiva, mas é da responsabilidade do analista gerir isso, não deixar que isso extrapole, que transborde, nem de si próprio, nem do paciente, embora o paciente tenha naturalmente espaço e margem para viver, para experienciar, mas não para agir.</p>	<p>P1 reflete sobre aquilo que estes momentos lhe trouxeram como aprendizagem para a sua própria prática clínica. P1 descreve a importância de ter percebido que na relação terapêutica é possível tanto analista como paciente sentirem coisas tanto da ordem sexual como agressiva, mas que enquanto o paciente tem uma maior liberdade para vivenciar esse sentir, o analista, por sua vez, não pode permitir que o sentir tanto do próprio como do paciente, passem ao ato.</p>

<p>US 34</p>	<p>Por exemplo, é frequente como sabe, que os pacientes se apaixonem pelos analistas, se apaixonem ou criem um encanto de ordem amorosa ou sexual qualquer coisa dessa natureza, ou que se zanguem, no polo agressivo. Na minha leitura e na minha aprendizagem com ele, deve haver um espaço para que exista isso, da parte do paciente, mas sempre com um limite bem definido, isto pode ser sentido, expresso, fantasiado, mas não pode ser agido. Da parte do analista isto exige maior contenção e mais trabalho anterior, porque sentimentos ou emoções de essa natureza podem acontecer, mas não podem ser expressas, não há um espaço de liberdade e de expressão dessas emoções, há um limite mais estreito dada a função do analista em relação ao paciente</p> <p>E: Sente que o trabalho em relação a isso é importante?</p> <p>P1: Acho que é fundamental</p>	<p>P1 refere a importância de existir a liberdade e a permissão para que tanto sentimentos sexuais como agressivos ocorram. No entanto, enaltece a diferença de papéis que existe entre paciente e analista no que diz respeito à expressão desses pensamentos/fantasias.</p> <p>P1 intensifica a ideia de que para isso trabalho pessoal é extrema importância.</p>
<p>US 35</p>	<p>Acho que esta atividade de psicoterapeuta é muito perigosa, comporta muitos riscos e um dos riscos que comporta é precisamente a capacidade de conter determinadas emoções, falei das emoções sexuais ou amorosas que surgem, mas também das angústias. O psicoterapeuta, quotidianamente vive e sente angústias não só porque são transferidas, mas porque também são ativas e reativas dentro do próprio. Não há nenhum psicoterapeuta que não tenha angústias.</p> <p>E: Só se for uma tela em branco.</p> <p>P1: Isso (ri-se) e a psicanálise mais freudiana desejaria isso, mas isso realmente não existe e, portanto, esse trabalho anterior é fundamental.</p>	<p>P1, para explicar o porquê de o trabalho pessoal ser fundamental descreve os riscos que a profissão de psicoterapeuta traz para o próprio terapeuta. Aborda a questão da transferência e da contratransferência, remetendo para o facto de que todo o terapeuta tem angústias que são ativadas e reativadas no contacto com as angústias dos outros.</p>
<p>US 36</p>	<p>Mas não é um trabalho só do ponto de vista da análise pessoal, de nós termos a nossa análise pessoal feita e o nosso mapeamento interno feito, este é um trabalho quotidiano, que não termina com uma análise bem feita, é um trabalho que está sempre a acontecer, quotidianamente surgem situações que evocam emoções difíceis, coisas difíceis no terapeuta, já para não falar no paciente, mas esse é o lugar natural para elas surgirem, mas no terapeuta também surgem coisas difíceis, então esse trabalho pessoal, esse trabalho interno é um trabalho não de uma análise, embora a análise ajude muito a isso, é essencial para isso, mas depois uma análise que continua quotidianamente, naquilo que eu designaria como uma intimidade connosco próprios, talvez o instrumento mais importante do psicoterapeuta seja estarmos em intimidade connosco próprios, ou seja, em permanente relação com o nosso interior.</p>	<p>P1 reforça a importância do processo pessoal para o trabalho como psicoterapeuta. No entanto, realça a ideia de que o psicoterapeuta não acaba o seu processo terapêutico com o fim da análise, este deve conseguir estar quotidianamente em intimidade consigo próprio, escutar-se e estar atento ao seu interior. P1 descreve mesmo que o instrumento mais importante do terapeuta é saber ouvir-se, é estar em relação consigo mesmo, visto que todos os dias surgirão situações difíceis de gerir.</p>

<p>US 37</p>	<p>E: De que forma é que sente que a sua análise pessoal influencia a sua prática clínica?</p> <p>P1: Bastante, é assim uma espécie de referência à qual me vou afastando e apurando, mas mantendo muitas das coisas dela, é quase como a construção teórica em relação a Freud. Freud é a base e é uma referência a que nós voltamos sempre mesmo quando estamos em oposição.</p>	<p>P1 compara a importância da sua análise pessoal para a sua prática clínica com a importância que a construção teórica de Freud tem para a psicanálise.</p> <p>Afirma que tal e qual como em relação à teoria de Freud, se foi afastando da sua análise pessoal, mas que esta serve e servirá sempre como referência, como base para a construção de algo.</p>
<p>US 38</p>	<p>E: Se imaginasse que não tivesse tido terapia pessoal como é que acha que seria enquanto terapeuta</p> <p>P1: Eu se não tivesse tido terapia pessoal, estava feito num oito, não sei se teria continuado como terapeuta</p>	<p>P1 tem muita dificuldade em imaginar-se como terapeuta sem terapia pessoal. Sente que estaria em mau estado sem o seu processo pessoal</p>
<p>US 39</p>	<p>Eu já era terapeuta na altura, mas era muito verde, realmente a terapia pessoal fez uma grande diferença na vida, na constituição enquanto homem e pessoa, e, portanto, nem consigo imaginar, por comparação ao terapeuta que era, mas era muito verde na altura, quando comecei na altura já tinha consultório, mas era muito verde, mas imagino de facto que seria muito insuficiente enquanto terapeuta, mas também tenho esse sentimento enquanto homem porque houve uma transformação grande</p>	<p>P1 recorda o tempo em que era terapeuta sem terapia pessoal. Expressa o seu sentimento de insuficiência tanto enquanto homem, mas também enquanto terapeuta.</p>
<p>US 40</p>	<p>E: Sente que a terapia pessoal o ajudou a lidar com as problemáticas mais difíceis trazidas pelos clientes?</p> <p>P1: Sim, algumas, sobretudo algumas que tenham mais a ver com as minhas próprias dificuldades ou com as questões que estiveram em jogo na minha análise, essas sim, mais diretamente, as outras não tanto, embora derivem disso</p>	<p>P1 descreve o sentimento de que a sua terapia pessoal o ajudou a perceber o que é dele e o que é do outro e dessa forma conseguir lidar melhor com aquelas problemáticas trazidas pelos clientes que são se assemelham mais com as que tiveram em jogo na sua análise.</p>
<p>US 41</p>	<p>depois há muitas problemáticas diversas e difíceis que vão muito para além da minha experiência de divã e de análise, portanto, aí tive de dar outros saltos em termos de pesquisa, de formação, mas acho que a base está sempre aí, a base da identidade terapêutica</p>	<p>P1 afirma que o mais difícil e que vai além da terapia pessoal, são aquelas problemáticas com as quais não teve qualquer tipo de experiência, que nunca fizeram parte da sua realidade.</p> <p>Essas, afirma que precisa de outras referências, como a formação e a pesquisa, para além da sua terapia.</p>
<p>US 42</p>	<p>E: Consegue precisar se na sua terapia pessoal existiram momentos em que considerou como mais difíceis e mais dolorosos mas que ao mesmo tempo considerou como uteis?</p> <p>P1: Sim. Lembro-me por exemplo, na fase inicial da análise explorei muito a minha relação com o meu pai, foi talvez o tema central dos meus primeiros anos de análise e a entrada mais profunda na minha relação com o meu pai e a percepção como me tinha moldado, como me tinha afetado foi particularmente dura.</p>	<p>P1 afirma que um dos temas basilares da sua análise foi explorar a relação com o seu pai e ter percebido como esta tinha influenciado a pessoa que ele é.</p>

US 43	Lembro-me que muitas vezes saí das sessões a chorar ou sem cabeça para mais nada. Lembro-me por exemplo, de ir almoçar com um amigo e parecia que nem estava ali, porque estava completamente focado no percurso da análise, no que eu estava a descobrir, no sofrimento que estava implicado e isso era muito duro porque também era difícil deixar isso na análise, ia comigo, o sofrimento ia comigo e depois afetava a minha vida. Com a minha mulher lembro-me de às vezes ficar mais retraído, de irmos passear e eu só me apetecia estar sozinho porque estava muito focado no meu interior e, portanto, esses momentos foram muito duros, mas foram fundamentais para poder chegar a outro lugar	P1 recorda-se que durante o processo analítico, era por vezes, bastante difícil estar em contextos mais sociais ou familiares, na medida em que se sentia tão focado no seu interior e tão consumido por aquilo que a análise lhe estava a dar que sentia que não tinha espírito nem força para mais nada. No entanto, sente que essa introspeção mais profunda foi fundamental para atingir outro patamar em termos de identidade.
US 44	E: Que papel é que tem o analista, nesses momentos mais duros? P1: Eu sentia nesses momentos a proteção, a continuidade e a continuidade dava-me proteção, eu sabia que ele não se ia embora e que ia voltar ali, sabia que ia poder ter um lugar para sofrer para ser compreendido e para ir transformando isso e o meu analista era aí muito sólido, muito continuado e depois havia as 3x sessões por semana e, portanto, essa continuidade essa presença e depois era um homem compreensivo, havia essa dupla faceta nele.	P1 refere a importância da continuidade terapêutica para superar os momentos mais adversos. P1 afirma que essa continuidade, promovida pelo contexto analítico, lhe proporcionava proteção e segurança, visto que P1 se sentia acompanhado e nunca abandonado
US 45	Por um lado, não tinha medo das coisas duras e isso também me mostrava que tinha confiança que eu haveria de conseguir superá-las e por outro lado tinha pequenos gestos afetivos “compreendo o que estás a sentir”, ou uma mão no ombro	P1 destaca também algumas características do seu analista que promoveram esse sentimento de proteção e de segurança. Entre elas, o seu lado mais firme e sólido, que lhe transmitia a confiança para superar a adversidade, mas também o seu lado de compreensão, que o exibia através de pequenos gestos como o toque, ou através da fala
US 46	E: Em relação aos silêncios, como é que eles eram vividos por si enquanto paciente? P1: Na fase inicial com alguma ansiedade como se tivesse de preencher o espaço.	P1 quando questionado sobre como eram vividos os silêncios afirma que estes eram vividos com ansiedade, sentindo que precisava de preencher o vazio.
US 47	O analista era mais silencioso e, portanto, dava-se sempre a iniciativa da sessão, ele não era demasiado silencioso, não ficava sempre em silêncio, por um lado dava-me a iniciativa da sessão e por outro nem sempre me devolvia algo,	P1 afirmam que o analista usava o silêncio como uma ferramenta terapêutica e em função daquilo que se passava na sessão
US 48	às vezes a resposta dele era o silêncio e numa fase mais precoce da terapia eu ficava ansioso com isso e com necessidade de preencher o espaço, por outro lado, também era bom ter esse espaço e cada vez fui valorizando mais ter esse espaço, ter essa disponibilidade, ter a escuta dele.	P1 afirma que apesar de numa fase mais inicial do seu processo tende-se a interromper o silêncio, sente que foi dando cada mais valor a esse espaço sem a palavra, afirmando que sentia que o analista mesmo no silêncio o escutava

US 49	Depois de alguma forma ao longo da terapia, se foi quase auto regulando entre nós o silêncio e as palavras, como se tivéssemos encontrado um ritmo mais adequado a mim e mais adequado a ele.	P1 relata que com o passar do tempo ambos criaram uma dinâmica relacional tão homogênea que já percebiam quando tinham de comunicar pela palavra ou quando tinham de comunicar pelo silêncio. P1 descreve um encontro entre duas pessoas onde a comunicação era feita de uma forma absolutamente natural.
US 50	E: Fazendo o transfer como psicoterapeuta, como eram sentidos os silêncios? P1: Sim, no início da atividade clínica, ficava ansioso com os silêncios, e eu tinha sim uma aspiração de ter de ficar em silêncio, porque era difícil para mim, sentia que as pessoas pediam resposta	P1 descreve que numa fase inicial da sua prática, tal e qual como era enquanto cliente, também enquanto terapeuta era-lhe difícil estar no silêncio
US 51	mas eu tinha um modelo psicanalítico mesmo na fase inicial da minha atividade, tinha um modelo psicanalítico ideal que era o tipo que fica em silêncio, o psicanalista fica em silêncio para dar o espaço todo e isso é a expressão da escuta, mas eu não conseguia bem fazer isso, mas tinha esse desejo, por ansiedade, por personalidade, por sentir a necessidade dos pacientes, não sei bem, mas era mais interativo, portanto custava-me mais o silêncio	P1 afirma que devido ao modelo teórico psicanalítico que tinha internalizado sabia que a verdadeira expressão da escuta, o verdadeiro estar-com, era através do silêncio. No entanto, isto era algo que lhe custava.
US 52	Um dia tive uma situação, foi mesmo no início da minha atividade, estava no consultório a receber uma paciente pela primeira vez, era a primeira consulta e ela vem e acho que houve uma apresentação eu perguntei-lhe porque é que ela vinha e ela acho que começou a falar mas depois ficou muito tensa e baixou a cabeça e ficou quase como paralisada, não sei se estava chorando, ficou quase paralisada e eu esperei um tempo, dei-lhe esse espaço e depois perguntei-lhe alguma coisa e ela ficou em silêncio e lembro-me do meu sentir, isto devem ter sido os primeiros 10 minutos da sessão e depois como ela não respondeu e continuava recolhida de cabeça baixa, mas eu sentia o sofrimento dela e senti “então vou lhe dar silêncio e vou levar este silêncio até ela interromper o silêncio”, ela não interrompeu o silêncio então nós estivemos até ao final da sessão em silêncio e eu lembro-me de pensar na altura, tal a força do ideal psicanalítico, de pensar “eu vou conseguir levar esta sessão até ao fim em silêncio” e consegui, é claro que ela se foi embora e nunca mais apareceu (ri-se)	P1 relata uma sessão na qual percebeu de que forma é que o ideal psicanalítico estava internalizado e como exercia nele uma enorme pressão. Conta uma experiência em que recebeu uma cliente pela primeira vez e esta apresentou-se e chegou muito tensa sendo que de repente começou a chorar. P1, tentou interagir, mas não obteve qualquer resposta. Nesse momento, pensou que era a oportunidade perfeita para conseguir alcançar o feito psicanalítico de levar uma sessão até ao fim em silêncio, conseguiu. P1 afirma de uma forma irónica que depois dessa sessão a cliente nunca mais apareceu.

US 53	<p>mas eu creio que talvez a maior expressão de como eu não estava na atitude certa, foi ter percebido que não estava em mim porque eu estava a pensar noutra coisa, num objetivo artificial, num objetivo de um ideal qualquer que estava na minha cabeça e desliguei-me da paciente, deixei de estar ali com ela, portanto aquele deve ter sido um silêncio de bastante distância e acho que aprendi muito com essa situação, depois na minha reflexão sobre isso, nomeadamente em dosear os silêncios e em perceber quando é que é melhor dar o silêncio, quando é melhor falar e aprendi que isso é sempre contextual</p>	<p>P1 afirma que essa sessão lhe serviu como um momento de aprendizagem, tendo percebido que o tentar alcançar um ideal pré-estabelecido só porque é assim que está na teoria, apenas cria distância relacional entre terapeuta e paciente e um maior afastamento de si enquanto indivíduo.</p> <p>P1 afirma ainda que este momento lhe permitiu pensar sobre os silêncios de modo a usá-los de como uma ferramenta e adaptados ao contexto, conhecendo os seus tempos</p>
US 54	<p>Há uma base de escuta, mas não há uma regra em relação aos silêncios, às vezes começo sessões em silêncio, outras vezes começo sessões eu e aí mudei muito em relação ao meu analista, até porque o setting predominante que faço é face a face e também é um pouco diferente em termos dos silêncios do que a psicanálise clássica.</p>	<p>P1 afirma que o modo como usa os silêncios é bastante diferente daquela que o seu analista usava. Tanto por uma questão de setting, visto que a maior parte é face a face, como por uma questão de ter aprendido que não existem regras na forma como se usa o silêncio</p>
US 55	<p>E: Alguma vez sentiu que a terapia estava a estagnar? Sem perceber a direção?</p> <p>P1: Acho que senti algumas vezes isso, não saber por onde ir. Mas ao mesmo tempo isso era suportado dentro de mim por uma pré-consciência de que isso faz parte do processo. Acho que enquanto psicólogo e enquanto psicoterapeuta também tinha essa consciência e acho que isso me ajudou a amparar essas situações</p>	<p>Questionado sobre se sentiu a sua terapia a estagnar, P1 afirma que sim, no entanto, a sua experiência enquanto psicólogo dava-lhe o conhecimento de que isso era algo normal e que seria ultrapassado.</p>
US 56	<p>E: Sentia que não tinha pressa para arranjar uma resposta?</p> <p>P1: Há dois tipos de resposta que eu procurava na análise, as mais profundas e essas verdadeiramente não tinha pressa, precisava do meu tempo, às vezes até era eu que precisava de dar um passo atrás para poder avançar mais e acho que em relação a essas dimensões quando havia algum impasse também atribuía a uma certa necessidade da minha parte em não ir por ali ou em esperar por outro tempo, mas nunca senti assim uma, quer dizer havia sessões que não sabia o que é que ia dizer, o que é que ia surgir, depois ao longo da terapia fui deixando de pensar, de preparar a sessão, mas às vezes surgia-me um tema antes outros acontecia na própria sessão e ia por associação, isso às vezes tinha um desconforto, de ficar perdido, não saber como avançar, mas eu acho que encarava isso como parte do processo.</p>	<p>P1 afirma que havia diferentes tipos de resposta que procurava no seu processo. Aquelas que ele tinha consciência que seriam verdadeiramente transformadoras e por ter de atravessar caminhos mais difíceis para as encontrar não tinha problema em esperar pelo momento certo, visto que sentia uma certa resistência em avançar.</p> <p>Outras vezes, descreve sessões nas quais não tinha pensado em nenhum tema para trazer e deixava que fluísse na sessão e aí, por vezes ficava mais desconfortável por não saber como avançar.</p>
US 57	<p>Houve uma vez uma coisa que o meu analista disse que também me marcou para toda a terapia que foi “às vezes precisamos de nos perder para nos</p>	<p>P1 recorda um momento em sessão que se sentiu muito confuso e baralhado, mas que depois da devolução do seu analista, aquilo fez-lhe tanto sentido que se sentiu mais confiante e com maior</p>

	reencontrarmos”, qualquer coisa assim que eu terei dito que me sentia baralhado, confuso e quando ele disse isto fez-me muito sentido e depois realmente ia confirmando isso e isso dava-me confiança para que nos momentos difíceis e em impasse havia de chegar a algum lugar, mas isso não quer dizer que esses momentos fossem fáceis, quando um tipo está perdido ou não sabe o caminho é difícil tolerar isso	esperança de que um dia acabaria por chegar a uma resposta. Apesar de se continuar a sentir perdido, sentia essa confiança nas palavras do seu analista e apoiava-se nisso para continuar o processo quando passava por momentos difíceis.
US 58	mas depois há um outro tipo de situação que são os problemas mais quotidianos, mais urgentes, que sentimos mais urgência em resolver e nesses problemas não surgiam tanto esta questão do impasse porque havia um envolvimento do terapeuta e do ritmo terapêutico conducente à reflexão desses problemas mais imediatos	P1 reflete sobre os problemas mais quotidianos, afirmando que com esses, a questão da confusão e de se sentir perdido não existia porque o próprio ritmo terapêutico e o envolvimento do terapeuta levavam à reflexão e à descoberta de uma resposta.
US 59	E: Se tivesse de definir duas coisas que sente que a sua terapia pessoal tenha contribuído para o seu sucesso enquanto terapeuta o que é que diria? P1: Uma acho que tem a ver com a relação com o tempo, o meu analista também me dizia muitas vezes que “quanto mais depressa mais devagar” ou “se vamos mais devagar podemos chegar mais longe” e isto foi uma realidade que eu interiorizei não só nas palavras, mas como no próprio processo, como percebeu eu faço um balanço bastante positivo do meu processo, foi assim muito transformador enquanto homem e uma das dimensões dessa transformação foi o tempo disponível, o tempo que sustenta os impasses, que sustenta as desorganizações, que sustenta o vazio e que depois permite uma reorganização, uma descoberta, um reencontro e, portanto, acho que essa dimensão do tempo é importante.	P1 atribui à sua terapia pessoal e ao seu analista a capacidade de se relacionar com o tempo do processo. P1 sente que este ganho percetivo do valor do tempo, não foi sentido apenas pelas palavras do seu analista, mas também através do contacto experiencial com o processo. Através deste contacto, P1 relata a aprendizagem de uma sincronia com o processo, onde percebe os tempos da relação, e os tempos de cada individuo em contacto consigo. P1 descreve esta aprendizagem como transformadora.
US 60	Eu enquanto terapeuta não sou apressado, sou um terapeuta lento, não só porque preciso de tempo para conhecer os meus pacientes mas porque o valor do tempo é importante para o processo, não quer dizer que não saiba acelerar porque quando é necessário é isso que temos de fazer, ou algumas dinâmicas de sofrimento que podem ser atalhadas em termos de processo, não precisamos de estar pacientemente à escuta, à espera de um insight do paciente para o poder ajudar a chegar mais depressa a um determinado lugar, mas acho que o valor do tempo é importante. A minha análise foi longa e esta foi uma dimensão que interiorizei	P1 descreve-se como um terapeuta lento, que precisa de tempo para conhecer verdadeiramente o outro. No entanto, conhecendo o valor do tempo, reconhece que há momentos em que não precisa de estar à espera de que o paciente lhe dê uma resposta para que chegue a um determinado lugar. P1 valoriza o tempo como um importante recurso para o seu trabalho enquanto clínico, pois essa foi uma das dimensões da sua terapia pessoal que interiorizou.

US 61	Depois a outra dimensão, foi a da honestidade e a da competência, competência no sentido do trabalho do envolvimento, da integridade e da importância naquilo que fazemos, acho que são dimensões que senti sempre no meu terapeuta	P1 reconhece outras características no seu terapeuta, como a honestidade, a integridade e a competência no trabalho.
US 62	apesar dos erros, houve coisas que me chateei, talvez até opções que não... às tantas um tipo também percebe que o terapeuta também tem limitações e coisas que ficam menos exploradas com este terapeuta porque este terapeuta é este terapeuta, não é outro e, portanto, pelo menos, procuro eu, procuro o envolvimento com a psicanálise e depois o envolvimento com a clínica e com os pacientes	P1 reconhece o caráter único que marca qualquer terapia e qualquer terapeuta, visto que cada um tem a sua individualidade e com isso as suas limitações. P1 percebe que aquela terapia só poderia ter sido feita daquela forma com todas as suas valências e dificuldades, porque o terapeuta que ali estava era aquele e não outro.
US 63	o meu analista gostava muito de psicanálise e eu acho que isso é muito importante porque me transmitiu um gosto pela coisa, pela psicanálise e um gosto por estar ali comigo que eu senti e que eu sinto muitas vezes na minha relação com a psicanálise e na minha relação com os pacientes, mesmo que às vezes sinta o contrário, que fique cansado, que me apetece ir para casa, isso tudo faz parte, mas há um fundo que, esta questão do tempo e da integridade, do gosto e da competência pela própria psicanálise	P1 afirma que uma das coisas que integrou do seu analista foi o gosto pela profissão e a cima de tudo foi o gosto pela psicanálise e por estar com as pessoas em relação.
US 64	E: Há pouco falávamos de que nós enquanto terapeutas também passamos às vezes o dia todo a ouvir as angústias muito profundas trazidas pelos pacientes. Como é que é, sendo nós também humanos, gerir estes sentimentos tão poderosos e que às vezes nos põem tão para baixo e se a terapia pessoal tem de certa forma um impacto positivo na medida que nos protege de que isso não afete de uma forma que nos impeça de estar no nosso melhor? P1: Essa é uma questão complexa, às vezes nem eu bem sei como é que é possível	Quando questionado sobre como será possível gerir as angústias de tantos clientes dentro de nós num tão curto espaço de tempo, P1 afirma que tem dificuldade ainda hoje em perceber.
US 65	eu acho que esta questão vem muito com a experiência, estava a pensar também que naturalmente o nosso próprio processo não sei bem como... sim, mas há uma capacidade qualquer não a sei bem definir, mas há uma capacidade qualquer, uma coisa um bocado paradoxal, que é uma capacidade de nos envolvermos profundamente e nesse envolvimento profundo sermos afetados e sustentarmos isso dentro de nós sem que isso nos afete no momento seguinte, isto é uma capacidade muita estranha.	P1 descreve esta capacidade de receber a angústia do outro, de a interiorizar, mas sem que isso nos afete emocionalmente para a sessão seguinte, como sendo um verdadeiro paradoxo. P1 pensa que isso pode surgir com a experiência e com o processo pessoal

US 66	Eu acho que isso se liga à minha análise pessoal porque eu acho que o meu terapeuta me transmitiu, não sei se por palavras ou se de outra forma isso, lembro-me de uma vez, agora veio-me à cabeça por associação “eu guardo as suas coisas dentro de mim e eu tenho imenso espaço dentro de mim, para as suas e para as dos outros pacientes”, eu devia estar a colocar algumas dúvidas de como era depois com os pacientes seguintes, já não me lembro, mas ele disse-me qualquer coisa desta natureza, mas na altura sei que isso me tranquilizou, porque imaginei um terapeuta cheio de espaço dentro dele e cheio de espaço para as minhas coisas e que esse espaço não era confundido com o espaço dos outros, quase assim como um milagre de multiplicação interior.	P1 de repente tem um insight sobre a sua análise, onde se recorda desta capacidade do seu analista em receber as suas coisas, mas também de todos os seus outros pacientes. Nesta imagem lembra-se de ter pensado que o psicanalista era alguém com muito espaço dentro dele, onde guardava um cantinho só para as suas coisas sem que essas fossem confundidas com as dos outros. P1 sentiu que saber que o seu analista tinha um espaço só para ele o tranquilizou, fê-lo sentir seguro e presente na sua vida.
US 67	Eu não sei como é que se consegue isso, eu acho que isso é para mim uma referência, acho que depois é com a experiência de fazer uma espécie de dissociação e integração ao mesmo tempo, de nós sermos capazes de nos envolver profundamente e de conseguirmos guardar isso num lugar qualquer dentro de nós que não é um desligar, porque isso mantém-se vivo dentro de nós, mas é um adormecer ou manter-se em suspenso para podermos estar disponíveis para outras coisas para outro paciente.	P1 refere, de certa forma, que a nossa capacidade de interiorizar o outro dentro de nós, guardá-lo lá dentro e depois voltar a ativá-lo quando estamos com ele, surge do contacto experiencial, é uma capacidade que não tem uma explicação lógica, mas que serve para que nos consigamos manter disponíveis para outras pessoas.
US 68	É claro que eu acho que isto também tem limites, porque se isto transborda e isto às vezes pode transbordar esse é o momento de cancelarmos as sessões seguintes ou quando nós próprios estamos transbordantes das nossas próprias angústias é o momento de tirar umas férias, uns dias, uma tarde e isso pode ser fundamental para preservar o espaço clínico, acho que não devemos abusar deste endurance, ou desta capacidade interior, temos de a gerir e perceber os limites dela.	P1 afirma que tudo tem os seus limites e que é necessário o terapeuta enquanto clínico que absorve as angústias mais profundas do outro, conhecer os seus limites e saber quando tem de parar ou fazer uma pausa.
US 69	Agora veio-me à cabeça uma sessão, também estava numa fase inicial enquanto terapeuta e estava de férias e um paciente ligou-me, estava de férias de natal e um paciente ligou-me e eu quando ouvi a voz dele, ele ligou-me a pedir uma sessão extra durante as férias, quando ouvi a voz dele percebi que algo de muito grave tinha acontecido, eu conhecia-o tinha uma ligação com ele e ouvi na voz dele algo muito grave e eu estava de férias e felizmente estava em lisboa e disse-lhe para marcarmos já naquele dia essa sessão, marquei uma hora no fim da tarde, tinha um jantar de natal com a minha mulher e com uma amiga, íamos jantar ao bairro alto e disse-lhe “eu vou a esta sessão no fim da tarde, não sei me atraso, mas vou ter com vocês ao jantar”	P1 recorda-se de uma sessão. Lembra-se que estava de férias e recebeu uma chamada de um paciente que imediatamente pela voz dele e por terem já uma relação de algum tempo percebeu que algo de grave se tinha passado. P1 estava de férias e nesse dia tinha um jantar com a sua mulher uma amiga, mas foi dar a sessão.

US 70	Depois tive na sessão com o paciente e tinha acontecido uma tragédia na vida dele, a mãe tinha sido assassinada pelo padrasto e ele estava em estado de choque, em perfeito estado de choque, eu não me lembro de nada dessa sessão, lembro-me que estive ali com ele e que procurei estar com ele e conter a angústia inominável que estava presente naquela sala, mas foi tão forte o meu esforço que eu fiquei perfeitamente feito num oito no final da sessão. A sessão demorou umas duas horas, eu acho que foi uma sessão boa depois pela continuidade do processo, acho que aquela sessão foi essencial para ele e acho que foi talvez a sessão que ele precisava, se é que alguma coisa o poderia ajudar perante o absurdo daquilo que ele estava a viver	P1 descreve uma sessão com uma intensidade tremenda em que tentou com tudo o que tinha para conter a angústia do paciente, mas o ambiente era de tal forma pesado e escuro que aquela sessão o deixou emocionalmente esgotado e sem força para o resto do dia
US 71	A sessão demorou umas duas horas, eu acho que foi uma sessão boa depois pela continuidade do processo, acho que aquela sessão foi essencial para ele e acho que foi talvez a sessão que ele precisava, se é que alguma coisa o poderia ajudar perante o absurdo daquilo que ele estava a viver	P1 sentiu que aquela sessão foi de extrema importância para a continuidade do processo do seu cliente
US 72	mas aquilo que me lembro, não me lembro de nada da sessão, mas depois fui para o bairro alto e sentei-me e disse boa noite, sentei-me à mesa e a minha mulher e a amiga estavam a conversar e disseram boa noite e continuaram na conversa e de repente uma delas olha para mim e dá um pulo da cadeira “tu estás completamente branco, o que é que se passa contigo?”, eu estava noutra dimensão e demorei bastante tempo até, nem sei bem se consegui usufruir alguma coisa do jantar até me tranquilizar,	P1 não se recorda de nada do que se passou lá dentro, o que lhe fica é depois a sensação descrita pela sua mulher e pela sua amiga de que estava noutra dimensão, fisicamente era sentido pelos outros como debilitado e fraco e isto durou até ao final do dia.
US 73	naturalmente que num contexto desses seria impossível ter qualquer sessão a seguir e houve já situações que tive de desmarcar sessões porque não me sentia bem e acho que temos de ter noção desses limites que essa capacidade também se perde.	P1 sente que se tivesse de dar mais consultas nesse dia, não estava capaz para o fazer, tinha atingido o seu limite e esgotado a capacidade de aguentar a angústia do outro sem tirar um tempo para si.

<p>US 74</p>	<p>E: No fundo somos a nossa ferramenta de trabalho, portanto temos de cuidar de nós...</p> <p>Estamos mesmo a acabar, queria só fazer aqui mais duas questões. Uma é se sente que faltaram dimensões na sua terapia pessoal que agora considera que deveriam ter sido trabalhadas para estar na prática clínica.</p> <p>P1: Acho que houve coisas que me ficaram por trabalhar, veja lá 10 anos de análise e acho que ficaram coisas por trabalhar, mas identifico-as mais como estando no plano pessoal e no trabalho que continuei fazendo, porque a análise tenho a ideia de que continua sempre, mas não sei se é suposto também a análise ir a todos os cantos, aquilo que eu senti e que estou grato há a análise é de me ter dado a capacidade de depois eu próprio ir a outros cantos que não fui e, portanto, não tenho esse sentimento especificamente em relação à prática clínica, acho que aquilo que a minha análise me deu foi uma boa base de partida para depois constituir aquilo que depois faltava em relação à prática clínica e aquilo que ainda estou a tentar constituir porque ainda tenho lacunas e dificuldades</p>	<p>P1 sente que apesar de ter feito 10 anos de análise continuam a existir partes de si por explorar. Acredita que não é suposto a análise investigar todos os cantos do indivíduo, até porque sente que a análise que fez depois lhe deu a liberdade para investigar sozinho o seu mundo interior. P1 descreve a sua análise como apenas o ponto de partida para o desenvolvimento da sua prática clínica, visto que mesmo após a ter concluído continua a ter dificuldades.</p>
<p>US 75</p>	<p>Eu gosto muito dessa ideia de irmos construindo sem pressas, como a construção nunca vai ficar pronta não precisamos de ter pressa (ri-se). Mas acho que a minha análise não foi a tudo, mas deu-me as bases para continuar esse caminho, às vezes penso em fazer nova tranche de análise, ainda não me decidi a isso, mas penso.</p>	<p>P1 reflete sobre a ideia de que nos vamos a cada dia conhecendo mais um pouco e sabendo as nossas valências e dificuldades. Por isso, olha para a análise como apenas uma experiência que lhe permitiu continuar a ganhar as ferramentas para continuar o caminho sozinho.</p>
<p>US 76</p>	<p>E: Pensando em si no início da sua carreira o que acha que mudou para agora?</p> <p>P1: Acho que mudou quase tudo, porque a minha transformação foi grande</p>	<p>P1 sente que a sua transformação enquanto homem e psicoterapeuta quando comparado com o início da sua carreira foi grande.</p>
<p>US 77</p>	<p>acho que a minha identidade é a mesma, acho que tinha uma vontade de ser bom, uma vontade de ajudar, uma cordialidade, uma afetuosidade que acho que se mantém, tenho essas características e acho que identifico essas características no início e agora, enfim com outras vestimentas digamos assim, mas é uma identidade de base que se mantém, nessa atitude de ajudar e de querer fazer o bem, fazer o bem ao outro.</p>	<p>P1 descreve que as suas características bases, aquelas que sempre reconheceu nele desde o início se mantêm até aos dias de hoje. Tem a sensação de uma continuidade identitária.</p>

<p>US 78</p>	<p>Agora o resto mudou tudo, a consistência, a experiência, o saber, talvez uma grande mudança que identifique em mim pessoalmente e isso teve necessariamente um grande reflexo enquanto psicoterapeuta, foi na profundidade, na descoberta e do estar em relação com o eu mais profundo mesmo quando às vezes não gosto do que encontro, mas estar em relação comigo próprio, a descoberta do mundo interior que no início da minha atividade terapêutica era muito limitado e portanto era muito limitado o que eu podia dar ao outro, isso foi-se ampliando e essa foi uma das transformações, digamos que a minha atitude, a minha entrega ou aquilo que podia oferecer enquanto terapeuta estava mais à superfície e menos em áreas mais profundas de mim próprio.</p>	<p>P1 sente que a maior transformação que viveu dentro dele e que pensa que isso possa ter tido um grande reflexo no seu trabalho enquanto clínico, foi a capacidade de chegar mais longe, de ir mais fundo nas suas questões, de se conhecer de uma forma mais profunda, no fundo de conseguir estar em contacto consigo. P1 sente que esse autoconhecimento lhe trouxe ferramentas para conseguir ir mais longe no processo terapêutico com os seus clientes e assim ser melhor terapeuta.</p>
<p>US 79</p>	<p>E: Mas sente que a sua terapia pessoal também o ajudou a chegar a essas áreas mais profundas? P1: Isso foi essencial. Foi o principal motor.</p>	<p>P1 sente que a sua terapia pessoal foi o grande responsável pela capacidade de se encontrar com o seu mundo interior.</p>
<p>US 80</p>	<p>Depois há outros, mais posteriores há terapia, relações mais profundas, capacidade de estar em zonas mais profundas na relação com o outro, na relação amorosa, na relação com amigos. Por exemplo, sou um tipo que tem poucos amigos, não tenho muitos, conheço bastante gente, mas os amigos profundos que tenho, tenho uma partilha íntima em áreas profundas incluindo aquelas que normalmente não são partilhadas por defesa, as vulnerabilidades, os medos, as inseguranças...</p>	<p>P1 descreve que há outras situações da vida e outras experiências que também nos permitem olhar para dentro de nós, mas que estas surgem depois da terapia pessoal. P1 sente que a vivência dessas outras experiências relacionais de uma forma mais profunda também só foi possível por ter existido já um contacto maior connosco promovido pela terapia.</p>

Unidades de significado (P2)	Unidades de Significado Psicológico
<p>US 1</p> <p>E: Antes de me focar na parte da terapia pessoal e no impacto que esta teve ou tem na sua prática clínica eu gostava de ir um bocadinho ao seu background e perceber um pouco que expetativas é que tinha quando pensou em iniciar um processo terapêutico? O que é que o motiva?</p> <p>P2: O que me motivava para iniciar o processo ou o que me motivava para continuar?</p> <p>E: Um pouco das duas coisas. Agora estou-me a lembrar que me esqueci-me de lhe dizer que eu sei que já fez dois processos terapêuticos, mas eu queria que se focasse no seu processo com a abordagem existencial, se fosse possível?</p> <p>P2: Ok. São razões muito diferentes,</p>	<p>P2 é instado a partilhar um pouco do seu background e o que o motivava para iniciar um processo terapêutico. Revela que fez dois processos, em modelos diferentes, e é lhe pedido para se focar no seu último, com abordagem existencial. Acaba por afirmar que as razões pelas quais iniciou os processos foram muito diferentes.</p>
<p>US 2</p> <p>a terapia que fiz de inspiração existencial, foi no fim do meu processo de formação e foi uma obrigatoriedade, embora eu também na altura já tinha parado o primeiro processo há uns três quatro anos e então resolvi.... O curso obrigava, embora eu conseguiria prevaricar e não fazer o segundo processo, mas achei que na altura também me fazia sentido voltar durante um ano à terapia. Portanto, foi esta mistura entre ser mais ou menos obrigatório e eu também achar que “já agora porque não fazer terapia e fazer com um terapeuta existencial dado que era a corrente para a qual eu estava a estudar na altura”. Portanto, não foi por uma necessidade muito grande ou vontade imperiosa de fazer psicoterapia,</p>	<p>P1 revela que iniciou este seu segundo processo terapêutico acima de tudo por uma questão profissional, para conclusão da sua formação em psicoterapia, visto que já tinha feito uma longa análise, numa fase mais precoce da sua vida.</p> <p>P1 sente que não passava por uma fase negativa ou com mais sofrimento, apenas precisava desse processo para concluir a especialidade</p>
<p>US 3</p> <p>estava relativamente satisfeito com o meu primeiro processo, mas já que havia essa obrigatoriedade e que para não a cumprir tinha de dar ali umas voltas e apresentar uma série de justificações disse “Então porque não fazer psicoterapia, também tenho saudades de ter alguém pago para me ouvir e ter de me ouvir independentemente do que eu diga, portanto porque não”. Nessa altura estava também com uma vontade de mergulhar a fundo no meu processo de autodescoberta</p>	<p>P1 afirma que se sentia realizado com o seu primeiro processo, mas visto que tinha de fazer um segundo para completar a especialidade, ficou agradado com a ideia de poder ter novamente alguém que o ouvisse.</p>

US 4	coisa que na minha primeira terapia estava muito mais defensivo, com muito mais receio de dizer tudo o que me vinha à cabeça. Enquanto nesta altura, já com maior maturidade e com grande parte da formação em psicoterapia feita, o meu objetivo era ser o mais aberto e o mais honesto possível, como eu gostava de dizer ao meu psicoterapeuta, “fazer um mergulho kamikaze”, o que vier vem e o que não vier não vem e se me apetecer dizer a maior barbaridade do mundo vou fazê-lo, portanto foi também o poder experimentar isto com o meu terapeuta, na altura.	P1 introduz que no seu primeiro processo sentia que se preocupava com a imagem que passava ao seu analista, enquanto agora, passado esse processo e tendo mais experiência, o seu objetivo era ser o mais autêntico e fiel a si mesmo possível, sem medo daquilo que o terapeuta poderia ou não pensar.
US 5	Mas foi uma razão diferente pela qual eu fui à terapia pela primeira vez, foram dois processos muito diferentes	P1 volta a reforçar a ideia de que os dois processos foram muito diferentes, porque as razões pelas quais os fez também eram.
US 6	<p>Se calhar já explicou um bocadinho, mas eu gostava de perceber como é que viveu esta experiência de terapia pessoal, esta segunda experiência de terapia pessoal?</p> <p>P2: Não foi mais intensa, porque a primeira vez que eu fui fazer terapia não foi por uma questão académica ou de obrigatoriedade, eu fui fazer psicoterapia porque eu estava à rasca mesmo. A primeira terapia que fiz eu estava a ter ataques de pânico e tinha ansiedade generalizada na altura e estava mesmo à rasca.</p> <p>Portanto foi muito intensa porque eu estava mesmo muito mal quando comecei a fazer psicoterapia e a primeira vez que fui fazer psicoterapia, o objetivo era pôr-me bom, daí ser uma coisa muito intensa, mais intensa neste sentido.</p>	Questionado sobre a forma como viveu a experiência de terapia pessoal, P1, relata que o seu primeiro episódio de terapia pessoal foi muito intenso mais intenso que o segundo, visto que passava por uma fase de grande sofrimento psicológico na qual tinha como principal objetivo voltar a um estado onde se conseguisse sentir tranquilo no seu quotidiano.
US 7	A segunda foi mais intensa no sentido de eu me pré disponibilizar, ou seja, enquanto a primeira eu estava ali para me pôr bom, é claro que depois acabei por os meus sintomas desaparecerem passado para aí um ano e continuei o processo no sentido também de fazer um processo de autoconhecimento e de me preparar para depois ser psicólogo clínico.	P2 afirma que a principal diferença entre processos foi que o segundo, foi mais numa lógica de autodescoberta, autoconhecimento, enquanto o primeiro, tinha como objetivo principal conter e remover o sofrimento que sentia.
US 8	Mas a maneira como tive na terapia foi bastante diferente dado que ainda era um puto a tentar defender-me e com medo de descobrir determinadas coisas e que o meu terapeuta também descobrisse	P2 sente que nesse seu processo tinha medo e vergonha da sua autodescoberta, mas também de mostrar ao seu terapeuta o que iria descobrir sobre si

US 9	depois na segunda resolvi, “Ok este está aqui para me ouvir”, também já sabia bem qual era o papel do psicoterapeuta e qual era o meu, também já tinha outra maturidade, por isso acabou por ser mais intenso neste sentido de eu me disponibilizar a falar sobre tudo e a não esconder nada daquilo que me viesse na alma.	P2 afirma que no seu segundo episódio de terapia, devido há experiência que já tinha de clínico e de terapia pessoal, sentiu que não haveria problema em ser autêntico e em partilhar os seus pensamentos mais profundos e que lhe podiam despertar vergonha.
US 10	E: Como é que descreveria o seu terapeuta deste seu segundo processo? P2: Era um terapeuta existencial e, portanto, era muito fenomenológico, no sentido de ser muito aberto àquilo que eu trazia, tinha também uma relação muito próxima, ou seja, não o sentia distante tipo o técnico que sabe e que manda e que diz as coisas acertadas, pelo contrário, era muito terra a terra, eu gostava muito dele, gostei de ambos os meus terapeutas, felizmente tive uma boa experiência com ambos. Sim, era sobretudo uma pessoa muito aberta, muito honesta, muito simples na maneira de estar comigo,	P2 refere a importância do seu terapeuta, descrevendo algumas características dele com as quais se identifica e em relação às quais sente que o ajudaram a criar uma boa relação com ele. Destaca que era um terapeuta fiel ao seu modelo existencial e que com isso promovia uma relação muito humana, de proximidade e pouco manualizada. Destaca também a sua honestidade e de ser uma pessoa muito disponível para estar com o outro.
US 11	lembro-me numa sessão eu achava que os sofás estavam muito longe uns dos outros e eu não gostava da disposição dos sofás e disse “olhe você parece que está a duzentos quilómetros de distância de mim, isto faz sentir uma frieza”, e na sessão seguinte ele tinha mudado os sofás para ficar mais perto de mim, eu achei aquilo de uma humildade e de um cuidado tremendo relativamente a mim. Provavelmente outros terapeutas iriam interpretar a minha necessidade de proximidade em vez de ouvir o meu apelo de que gostava que ele estivesse mais próximo de mim	P2 recorda-se de uma sessão onde, de uma forma subtil, fez um pedido ao terapeuta que implicaria a mudança do setting terapêutico, mas que para ele melhoraria a relação terapêutica. O terapeuta na sessão seguinte acedeu ao seu pedido e esse foi um momento em que ele sentiu que ele realmente se preocupava consigo e que era capaz de se pôr em causa em benefício do cliente e da relação.
US 12	E: Estava a ouvi-lo e ia-lhe perguntar de que forma é que esse seu terapeuta não foi um modelo para si em relação à forma como faz terapia. P2: Ambos foram e bastante, eu acho que a gente aprende quase tanto com os nossos terapeutas do que com aquilo que se aprende no curso	P2 afirma que aquilo que se aprende com os nossos terapeutas é quase tanto como o que se aprende no curso
US 13	Sim, quer nesta maneira simples e muito aberta de estar e muito humana, foi sem dúvida um excelente exemplo. Também ele não era nada armado aos cucos, ou seja, não se punha lá com muitas deambulações intelectuais, pelo contrário, era bastante simples na sua maneira de se expressar e muito humilde na sua maneira de se mostrar e, para mim, isso também foi importante “este não está para aqui armado aos cucos” porque às vezes há esta coisa de eu sou psicoterapeuta e eu sei o que é que se está aqui a passar e ele tinha uma postura precisamente	P2 destaca a forma a importância da relação humana que estabeleceu com o seu terapeuta como um ponto de aprendizagem P2 relata que o modo de ser e de estar do seu terapeuta, bastante disponível para o outro, com uma capacidade grande para estabelecer uma relação entre dois seres humanos e não apenas entre um profissional e um paciente, foi fundamental para que P2 percebesse como é

	ao contrário e também isso foi uma espécie de exemplo para mim, ser um bocadinho mais humilde, mais terra a terra, mas sim sem dúvida	que se deveria posicionar na sua forma de ser e de estar enquanto terapeuta.
US 14	às vezes dava por mim a ter com os meus pacientes tíques parecidos àqueles que eram dos meus anteriores terapeutas. Quando fiz esta segunda psicoterapia eu estava a trabalhar, já tinha os meus pacientes, a primeira não, mas esta segunda sim. Eu vi-me a fazer os tíques deles e usar as mesmas expressões que eles e, portanto, sim, foram sem dúvida uma enorme influência.	P2 descreve um conjunto de atitudes tanto corporais como expressões vocais que os seus terapeutas tinham em sessão e que este acabava, de uma forma inconsciente, por também as tomar
US 15	E: Consegue dar alguns exemplos de como a sua terapia pessoal o ajudou/ajuda na sua prática clínica? P2: Relativamente à maneira de ser dos psicoterapeutas ou de como a terapia no geral influenciou a minha maneira de trabalhar? E: Como é que sente que a sua terapia pessoal influenciou a sua maneira de trabalhar, por exemplo se aprendeu alguma técnica, etc... P2: Acho que há várias dimensões em que a minha terapia pessoal influenciou a minha forma de trabalhar. São diferentes entre si	P2 afirma que existiram várias dimensões onde a sua terapia pessoal influenciou a sua prática clínica
US 16	Por exemplo, uma dimensão, esta primeira que você referiu de quase mimificar algumas características pessoais, atitudinais do próprio psicoterapeuta ou algumas técnicas que ele usava e eu usar também	P2 refere que uma dimensão foi a nível da técnica a qual sente que incorporou através do seu terapeuta, mas também a nível das expressões pelo terapeuta utilizadas.
US 17	Outra dimensão é aquilo que eu tirei da psicoterapia, no meu processo pessoal que ganhei e que depois pude usar na psicoterapia, por exemplo autoconhecimento, perceber algumas dificuldades que eu tinha e que poderiam estar em jogo com os meus pacientes e tentar evitar que essas dificuldades passassem na relação ou dificuldades relacionais que eu na minha terapia pessoal fui descobrindo que tinha e que depois tinha mais cuidado na psicoterapia com os meus clientes, ou seja, isto já é outra dimensão de como a minha terapia pessoal ajudou e ajuda ainda hoje em dia o meu papel enquanto psicoterapeuta	Outra dimensão que P2 refere encontra-se ao nível do autoconhecimento e da descoberta do seu mundo interno. P2 afirma que este processo lhe permitiu ter acesso às suas dificuldades e compreender aquilo que era seu, aquilo que era do outro e também aquilo que surgia na relação. Afirma que este autoconhecimento foi fundamental para o seu trabalho enquanto terapeuta.

US 18	E que são muito diferentes, uma coisa é eu aprendo com o meu psicoterapeuta e vou lá aplicar, mas quase como imitando-o ou percebendo como é que ele está a fazer as coisas e depois fazer igual, outra coisa diferente é pelo meu próprio processo de autodescoberta eu consigo ser melhor porque vou-me tornando mais maduro, mais conhecedor de mim próprio, vou tendo uma maior capacidade psicológica, uma maior capacidade de introspeção e regulação das minhas emoções com os meus pacientes e isto já é outra coisa completamente diferente, mas que também a terapia pessoal traz. Eu creio que são sobretudo estas duas dimensões pelas quais a terapia pessoal é absolutamente fundamental para o nosso trabalho futuro enquanto psicoterapeutas	P2 compara as dimensões por ele interiorizadas considerando ambas como fundamentais para o sucesso enquanto terapeuta. Afirma que a questão da técnica é algo mais manualizado e objetivo, visto que é quase uma imitação da forma como o terapeuta trabalhava. Já a dimensão pessoal, trouxe uma grande riqueza a nível da sua maturidade enquanto pessoa e conhecedor de si mesmo, permitindo-lhe estar de uma forma mais humana inteira com os seus clientes.
US 19	E: Sente que a terapia pessoal o ajudou a se relacionar melhor com os seus clientes? P2: Isso sem dúvida, ou seja, também em várias dimensões.	P2 afirma que a terapia pessoal o ajudou a relacionar melhor com os seus clientes
US 20	Primeiro estando mais à vontade com a minha maneira de ser e de estar, ou seja, havia muitos receios daquilo que eu era e de quanto eu valia e de que tinha de estar ali para mostrar alguma coisa de valor aos outros e a minha terapia pessoal através do meu processo foi-me dando a possibilidade de ser aquilo que sou e a pessoa que sou, sem ter que andar a provar nada ou demonstrar nada aos meus pacientes e isso foi adquirido através do meu processo de psicoterapia.	P2 relata que a sua terapia pessoal permitiu que se tornasse mais autêntico, sem receio de quem era e daquilo que os outros poderiam pensar sobre si. P2 afirma que o seu processo deu-lhe a possibilidade de ser quem é, sem ter de ser alguém diferente por sentir que tem de corresponder a uma dada expectativa.
US 21	Por outro lado, a coisa que a psicoterapia me deu foi uma capacidade de autoanálise tremenda, que se eu não tivesse feito psicoterapia não teria. Esta capacidade de eu perceber aquilo que emocionalmente vai acontecendo aqui com os meus pacientes	P2 refere ainda que a análise lhe deu uma capacidade para olhar para dentro e para pensar e compreender o que se vai passando dentro da relação terapêutica.
US 22	Obviamente foi um treino muito grande de psicoterapia, foram muitos anos a fazer psicoterapia e, portanto, se um paciente me faz sentir irritado, ou enfadado, ou sexualmente ativado, ou qualquer coisa assim, eu posso perceber se isto vem de mim, se vem da relação, se surge na relação o que é que despoletou isto, e isso obviamente é útil para eu depois poder não só regular-me, ou seja, não fazer acting outs destes meus sentimentos, mas também até, sobretudo como psicoterapeuta existencial, eventualmente poder trabalhar isto no aqui e agora com os meus pacientes. Se um paciente me faz sentir entediado e eu percebo que vem no seguimento da	P2 refere que estes ganhos surgiram após muitos anos de psicoterapia, sentindo que atualmente, tem a facilidade em reconhecer os seus estados emocionais, os seus sentimentos, durante a sessão, e compreender o porquê de estar a sentir aquilo ou a pensar aquilo. Relata que esse autoconhecimento o ajudou a não ter medo do que sente e a não fugir a isso, conseguindo de uma forma consciente trabalhar com os seus clientes o que sente que se está a passar dentro da relação.

	<p>minha relação terapêutica com ele e consigo perceber isto porque eu consigo analisar bem os meus sentimentos, “Ok, esta parte aqui é minha, esta parte vem da minha relação com ele, portanto isto provavelmente é despoletado pela minha maneira de ser e de estar dele, portanto isto também pode ser importante para ele também tomar consciência disso, por isso vamos lá jogar no aqui e agora”. Esta capacidade de analisar o que se está aqui a passar e fazê-lo muito rapidamente e depois também sentir-me à vontade para também trabalhar com isto com os meus pacientes, isto foi ganho sobretudo pelo meu processo psicoterapêutico</p>	
US 23	<p>Isto não se aprende nos livros nem se sente nos livros, nem a ver vídeos, nem em coisa nenhuma, isto só se sente conhecendo-nos a nós próprios e percebendo como é que nós funcionamos connosco e na relação com os outros. Isto que a gente chama hoje em dia de capacidade psicológica, aprendemos e desenvolvemos, ou pelo menos eu desenvolvi na minha psicoterapia pessoal.</p>	<p>P2 realça o facto de que esta capacidade de analisar o que se passa no seio da relação entre duas pessoas, não se aprende de uma forma teórica, mas sim através da nossa experiência de olharmos para nós próprios, percebermos quem somos e dessa forma compreendermos como somos e estamos em relação.</p> <p>P2 afirma que este processo de aprendizagem só foi possível com a sua terapia pessoal.</p>
US 24	<p>E: Acho que já me relatou alguns, mas quais é que sente que foram as situações que considerou como mais úteis na sua terapia pessoal para a prática clínica?</p> <p>P2: Acontecimentos específicos?</p> <p>E: Sim.</p> <p>P2: Já lá vão alguns anos que eu terminei a minha terapia pessoal. A minha última terapia acabei há 15 anos, já é difícil recolher exemplos concretos.</p>	<p>Instado a contar sobre os momentos mais significativos em terapia, P2 afirma que é difícil lembrar-se de exemplos mais concretos porque já acabou a sua última terapia há algum tempo.</p>
US 25	<p>Por exemplo, este exemplo do meu terapeuta mudar os sofás só porque que eu lhe pedi, só porque eu não, não foi bem assim, ele pensou naquilo e depois referiu que de facto o que eu tinha dito fazia sentido e achou que valia a pena também mudar para os outros pacientes os sofás. Mas esse é um exemplo em que senti, “Ok, esta pessoa é humilde, aprende com os pacientes, eu também quero ser um terapeuta assim”</p>	<p>P2 volta ao exemplo anterior, dos sofás, afirmando que aquele momento foi verdadeiramente transformador, na medida em que sentiu que o seu terapeuta estava efetivamente ali com ele, como pessoa humana que ouvia os seus pedidos e era capaz de se pôr em causa perante um cliente. Isso trouxe-lhe o sentimento de que era aquele o modelo que queria seguir.</p>
US 26	<p>E: Sente que isso é uma forma de ser empático?</p> <p>P2: É uma forma de ser empático, mas neste caso até vejo mais como uma forma de humildade e de poder estar aberto a aprender e a ver que o paciente também pode ter razão. Até vejo mais como um ato de humildade do que como um ato de empatia, pelo menos é assim que eu vejo. Esse é um exemplo.</p>	<p>P2 sente que esse momento foi um verdadeiro ato de humildade em que o terapeuta estava aberto para escutar o cliente, ouvindo o seu pedido, ao invés de que numa postura mais técnica, achasse que tinha razão e que aquela era a forma correta de continuar não tendo em conta o cliente.</p>

US 27	<p>houve outro exemplo com o meu primeiro terapeuta que também foi um evento muito interessante para mim. Uma vez que eu fui altamente desagradável com o meu terapeuta, disse que ele era um psicoterapeuta de merda e que não valia nada, qualquer coisa assim. Ele era de inspiração psicanalítica e tinha assim uma postura mais de armado aos cucos do que o meu segundo, que não era, até era uma pessoa que eu gostei bastante e era boa gente também, mas obviamente punha ali o seu papel de psicoterapeuta mais acentuado. E então dessa vez, estava zangado com ele e disse-lhe que ele era uma merda e que não valia grande coisa e deu para perceber que ele ficou extremamente triste, não ficou zangado comigo, mas deu para perceber que ele ficou muita triste com eu lhe estar a dizer aquilo. A gente não falou sobre isso, o que a meu ver do ponto de vista técnico foi um erro da parte dele, ou seja, eu devo ter mexido mesmo nalgum nervo complicado para ele. Mas naquele momento, eu percebi que o meu terapeuta era humano e que também trazia as dores dele para ali e aquilo foi super importante para mim, porque de repente percebi “ok, ele também sofre como eu, ele também se sente pequenino às vezes e se um paciente lhe disser, olha tu não vales nada, ele também se vai sentir pequenino, frágil, vulnerável” e nós não trabalhamos isso, mas ainda assim aquilo para mim foi muito claro o que se tinha passado ali. A partir daí a minha relação mudou</p>	<p>P2 recorda-se de um outro momento, durante o seu primeiro episódio de terapia pessoal, no qual expressou a sua zanga de uma forma agressiva para com o seu terapeuta, tendo sentido que este apesar de não ter respondido a esta provocação de uma forma agressiva, ficou triste com o que lhe tinha sido dito.</p> <p>P2 revela que sentiu que esse assunto deveria ter sido abordado durante a sessão ou na sessão seguinte, mas que o seu terapeuta não foi capaz de o fazer. P2 afirma que esse foi um momento transformador da relação, pois percebeu que apesar de não terem discutido o que tinha acontecido, o seu terapeuta tinha ficado afetado com o que lhe tinha sido dito. A partir desse momento, P2 percebeu que afinal o seu terapeuta não era o técnico que estava acima do cliente e que nada lhe atingia para passar a ser uma pessoa, um ser humano tal e qual como ele que também sente.</p>
US 28	<p>E: Eu ia-lhe perguntar e agora como é que faz o transporte, sendo psicoterapeuta, se isso lhe acontecesse, ou se calhar já aconteceu...</p> <p>P2: Para mim o importante foi perceber que eu não o vi como pior terapeuta a partir daí, pelo contrário</p>	<p>P2 refere a importância de ter pensado que o facto de perceber que ele também sentia não o fez ver como pior terapeuta</p>
US 29	<p>Ou seja, os pacientes não têm necessariamente de nos ver como infalíveis, intocáveis, emocionalmente estáveis sempre. Pelo contrário, ou seja, se virem a nossa fragilidade isso se calhar ajuda-os a sentirem-se mais “normais”, mais humanos e também mais próximos de nós, isso sem dúvida que me aproximou do meu terapeuta.</p>	<p>P2 destaca a importância do terapeuta ser humano, com todas as suas dificuldades e fragilidades e não como alguém distante e perfeito, na medida em que isso permitirá tanto a terapeutas como a clientes sentirem-se mais próximos.</p>
US 30	<p>Portanto, aquilo que eu aprendi ali foi, eu não preciso de ser perfeito para os meus pacientes, pelo contrário, quanto mais perfeito eu for, mais distante eu pareço e mais os pacientes se sentem incapazes ou longe de chegar ali “é pá, para chegar ali isto vai levar...”, não, este gajo está ali e se eu lhe disser que ele é um terapeuta de merda ele também fica dorido. E continua ali e está a fazer o trabalho dele e a fazê-</p>	<p>P2 afirma que o facto de ter sentido que o seu terapeuta não era um ser perfeito e que também se sentia frágil e pequeno, fê-lo sentir-se mais próximo dele, na medida em que não era preciso estar num ideal terapêutico para se fazer um bom trabalho.</p>

	lo bem e, portanto, se calhar para estar ali não é preciso ser perfeito, não é preciso ir tão longe.	
US 31	Então deixa-me mais descansado enquanto terapeuta eu poder mostrar mais as minhas vulnerabilidades aos meus pacientes, de eu não me armar aos cucos, de poder dizer “olhe, desculpe eu falhei” e saber que isso pode ser muito importante para eles do ponto de vista terapêutico e se isso for verdade e de facto aconteceu eu poder mostrar-me vulnerável e saber que isso pode ser útil do ponto de vista terapêutico	P2 refere a importância de ter aprendido que é possível ser-se frágil na relação terapêutica e poder de uma forma natural transparecer essa fragilidade e reconhecer que o erro acontece também da parte do terapeuta, na medida em que o terapeuta também é humano.
US 32	E: Será que consegue precisar momentos durante a sua terapia pessoal, que considerou como especialmente difíceis ou dolorosos, mas que ao refletir os considerou como úteis para a sua evolução enquanto pessoa e enquanto terapeuta? P2: Houve momentos difíceis, não propriamente da relação, da terapia em si, mas do ir descobrindo, como lhe disse tive uma boa relação com ambos os meus terapeutas. Não houve momentos difíceis na terapia em si enquanto relação e enquanto processo, mas momentos difíceis do meu processo de descoberta	P2 refere que durante o seu processo de descoberta e de escuta do seu mundo interno, existiram momentos difíceis.
US 33	E: Nunca sentiu que esteve ali num ponto em que nem para trás nem para a frente, estamos aqui um pouco parados... P2: Ah sim. Houve uma altura, sobretudo no meu primeiro processo que foi muito difícil, pois como lhe disse eu estava mal, estava muito mal. O primeiro ano foi extremamente difícil porque do ponto de vista psicológico, emocional eu estava num farrapo e, portanto, o arranque do processo foi difícil, o ter de falar com alguém sobre isso, o ter de vulnerabilizar e expor para dizer que não estava bem, porque na altura eu dizer que não estava bem era muito complicado para mim, hoje em dia posso falar sobre isso à vontade, mas na altura eu achava que era um falhado porque estava a ter ataques de pânico e tinha ansiedade social. Foi muito difícil esse primeiro ano de exposição.	P2 descreve uma fase do seu primeiro processo terapêutico em que foi frustrante o processo de começar a sentir-se suficientemente à vontade para falar de si e com abertura para se expor, para se mostrar vulnerável aos olhos do seu terapeuta. O processo de chegar-se à frente e admitir a sua condição de enorme fragilidade emocional foi bastante duro.
US 34	Como é que eu acho que hoje em dia isso me pode ter sido útil... bem acho que quando os nossos pacientes chegam emocionalmente muito transtornados podem estar a viver algo semelhante, algo extremamente difícil. Ou seja, o ter passado por esse processo, eu acho que para mim foi muito importante eu ter procurado a minha psicoterapia não porque ia fazer a minha terapia pessoal, mas porque eu estava mesmo à rasca. Eu consigo se calhar empatizar mais facilmente com um paciente que	P2 destaca a importância de ter vivido um momento de verdadeiro desespero emocional e ter tido a coragem de procurar ajuda profissional, ou seja, de iniciar um processo terapêutico. P2 sente que o facto de ter passado por tudo isso fá-lo sentir uma maior ligação e empatia quando alguém chega aflito à sua consulta.

	<p>chega e diz que está à rasca porque eu sei o que é estar à rasca e ir procurar um psicólogo porque se está à rasca, mostrar essa vulnerabilidade e a nossa fragilidade, porque eu senti isso. Acho que consigo simpatizar barra empatizar melhor com essas pessoas porque foi como eu fui procurar psicoterapia pela primeira vez e acho que esse primeiro ano difícil foi útil nesse sentido, ou seja, para eu me perceber um bocadinho melhor e para ser um bocado mais fácil eu me colocar nos sapatos do outro quando me vem procurar nesse estado</p>	<p>Sente que a sua história e a sua experiência lhe permitiram compreender e sentir o outro de uma forma mais total, quando chega nessas circunstâncias.</p>
US 35	<p>(pausa) outros momentos difíceis não sei acho que assim de repente não me lembro. Você perguntou algo específico e que eu pensei que podia falar sobre isso, mas agora não me lembro...</p> <p>E: Foi se sentiu se em algum momento estava no pára-arranca da terapia...</p> <p>P2: Sim, sim, ok, já percebi.</p> <p>No início aquilo foi assim muito importante e eu estava ali tipo “É pá não, tenho de me safar daqui” e, portanto, estava muito empenhado na terapia e o meu terapeuta também para tentar sair daquele buraco onde eu estava.</p>	<p>P2 refere que o início da terapia, como estava num estado de grande aflição emocional, só pensava em investir ao máximo naquele espaço para conseguir sair do sítio onde estava.</p>
US 36	<p>Passado para aí uns 2 anos, sobretudo passado 1 ano eu já estava bem melhor e depois o segundo ano ainda foi um ano de muito trabalho e depois no terceiro e quarto ano eu estava ali um bocado a passear e acho que foi muito pela falta de investimento da minha parte. Até já faltava a algumas sessões e já não ia todas as semanas e por aí adiante e acho que teve a ver com uma fase em que eu não sabia bem o que estava ali a fazer na terapia, porque eu tinha ido à terapia porque estava mal e então era quase como “é pá o que eu é que eu estou aqui a fazer agora”</p>	<p>Com o passar do tempo, P2 refere que se foi sentindo melhor, sem sintomatologia o que fê-lo desmotivar-se pela terapia, visto que se sentia sem objetivos, sem direção e esse foi um momento em que sentiu a terapia a estagnar.</p>
US 37	<p>É claro que tinha imenso trabalho para fazer do ponto de vista pessoal, mas o objetivo inicial já não estava presente e acho que aí foi também se calhar um erro técnico do meu terapeuta, ou o erro foi dos dois, mas também do psicoterapeuta que devia ter redefinido objetivos “O que é que nós estamos aqui a fazer, para que é que isto serve agora?” “já está bem, já não tem ataques de pânico, nem ansiedade generalizada, o que é que a gente está aqui a fazer?”</p>	<p>P2 reconhece que do ponto de vista do seu trabalho interno, da autodescoberta, ainda faltava um longo caminho para percorrer tendo sentido que o seu terapeuta errou ao não ter redefinido objetivos, após a conclusão do objetivo inicial.</p>

US 38	Então houve ali um momento de indefinição e durante um ano mais ou menos em que de facto a terapia não avançava nem para um lado nem para o outro e eu fui perdendo o interesse de estar ali “Já estou bem” e acho que continuava porque tinha receio de voltar atrás e isso pronto, foi um momento assim mais chato, mas também não foi complicado	P2 reconhece que durante aquele período em que sentiu a terapia estagnada, sem saber para onde ir, apenas se manteve em sessão devido ao medo da sintomatologia se voltar a manifestar com a sua saída.
US 39	<p>E: Dentro dessa lógica de ter sentido que perdeu a motivação, talvez por falta de objetivos, por ter sentido que já tinha atingido o que se tinha proposto, sente que o facto de ter passado por isso em que é que o ajudou agora como terapeuta? Conseguir perceber muito melhor se isto está a passar-se com o cliente?</p> <p>P2: Eu confesso que nunca tinha pensado muito nisto enquanto exemplo para o meu trabalho como psicoterapeuta. Se não estivéssemos a falar nisto provavelmente eu não o tinha visto sequer como um momento difícil ou um momento que eu tenha pensado como um exemplo, ou como uma fonte de ensino para, mas sim, agora pensando nisso pode-me alertar... tenho hoje em dia cuidado com os objetivos, quando vejo que a coisa está meia parada</p>	P2 relata que até ao momento da conversa nunca tinha sentido aquele momento de estagnação como um momento difícil ou de especial interesse como objeto de ensino.
US 40	fui aprendendo a importância de redefinir objetivos, portanto eu acho que neste tema em particular não aprendi tanto da minha experiência pessoal, mas sim do que fui lendo e aprendendo ao longo da minha carreira.	P2 reconhece, no entanto, que atualmente é um terapeuta que valoriza a importância de definir objetivos, não porque tenha aprendido com a sua terapia pessoal, mas sim com aquilo que a sua experiência profissional lhe trouxe.
US 41	<p>E: Se por exemplo se imaginasse que nunca tinha passado por uma experiência de terapia pessoal, como é que acha que seria enquanto terapeuta?</p> <p>P2: Completamente diferente, eu nem concebo isso, para mim é muito claro. Eu diria que 75% daquilo que eu sou como psicoterapeuta vem do meu processo de autodescoberta e 80% desses 75 viriam da minha terapia pessoal e os restantes vieram de algo que não é terapia pessoal, mas que é muito próximo, que é fazer focusing e aprender com o meu processo de focusing.</p>	P2 sente que para ele seria impossível ser terapeuta sem terapia pessoal. P2 afirma que quem é enquanto terapeuta surgiu na sua maioria através da sua terapia pessoal e também do conhecimento que retirou do seu processo de focusing.
US 42	Quase tudo o que eu utilizo, a maneira como eu sou, a postura relacional, a minha autoanálise durante o processo com os meus pacientes, eu poder estar tal qual como eu sou, o poder vulnerabilizar-me com os meus clientes, o poder trabalhar rupturas na aliança vulnerabilizando-me a mim, o paciente poder se chatear e irritar comigo, o paciente poder-se se entristecer comigo e eu poder aceitar isso, vem tudo do meu processo de autodescoberta e grande parte do meu processo de autodescoberta vem do meu	P2 afirma que quem é enquanto terapeuta, ou seja, a sua forma de ser em sessão, a sua postura relacional, o reconhecer os seus estados emocionais, o poder vulnerabilizar-se, se criou a partir do seu processo de autoconhecimento proporcionado pelos anos de terapia pessoal.

	processo de terapia pessoal, da minha terapia pessoal e dos anos que fiz focusing	
US 43	Portanto eu nem vejo a possibilidade de... eu imagino que seria um terapeuta muito mais defensivo, muito mais técnico, com uma relação muito mais complicada com os meus pacientes, sobretudo quando houvesse rupturas, sobretudo então nas rupturas eu nem imagino poder trabalhar rupturas na relação sem o meu próprio processo de autodescoberta, pessoal, de poder estar à vontade, naqueles momentos em que aquilo fica ali tremido e o paciente se chateia connosco e o poder aguentar essa ansiedade e embate...	P2 descreve que sem terapia, refugir-se-ia no papel de técnico, que sabe o que é melhor para os pacientes, como uma forma de se defender do que acontece em relação
US 44	no poder encontrar um espaço “ok tu estás à rasca, mas aguenta-te aqui, precisas de estar bem para aguentar aqui o paciente”, eu acho que seria muito difícil se eu não fizesse... faria muito mais acting outs, faria muito mais... sim, passaria muito mais ao ato do que se não tivesse feito o meu processo, isso é claro.	P2 sente que sem terapia pessoal seria um terapeuta incapaz de estar com a vulnerabilidade do outro acabando por agir em detrimento de estar, como uma forma de se defender.
US 45	Nem concebo que alguém possa fazer psicoterapia sem fazer o seu processo pessoal e sei que há muita gente que o faz	Para P2, sem terapia pessoal um terapeuta não será um bom profissional
US 46	E: Sente que faltaram dimensões na sua terapia pessoal que para si, hoje seriam fundamentais para o trabalho com os seus clientes? P2: Sim, eu acho que em ambos os meus dois processos terapêuticos, eu só vim a descobrir isso mais tarde, faltou sobretudo aquilo que o focusing trouxe para mim.	P2 sente que apesar da sua terapia pessoal ter sido bastante importante, apenas com o focusing conseguiu sentir completude.
US 47	O focusing é uma técnica entre aspas de autoexploração da sua experiência corporal e da sua experiência vivida, uma espécie de mindfulness mas com um bocado maior de profundidade e também a postura teórica do focusing sobre a nossa relação com a nossa experiência pessoal, uma atitude de abertura para aquilo que vem, independentemente de onde vem e de como vem. Mesmo os nossos lados mais negros que parece menos bonitos, tudo se aceita e tudo se acolhe.	P2 descreve o focusing como uma técnica experiencial e vivencial onde há uma atitude de aceitação de tudo aquilo que nos surge, mesmo os nossos lados mais sombrios.
US 48	Enquanto na terapia há sempre uma procura de concertar o que está mal, no focusing há uma atitude de aceitar tudo o que está mal, o que é muito diferente.	P2 afirma que a principal diferença do focusing para a terapia pessoal é que esta última, tem ainda um olhar sobre a pessoa de concertar o que não está bem

US 49	<p>Ou seja, eu durante anos na terapia estive a tentar concertar-me, o que foi bom e eu descobri-me bastante, com o focusing eu percebi que não precisava de concertar mais nada, o melhor concerto é eu aceitar-me profundamente e tudo aquilo que surge dentro de mim.</p>	<p>P2 sente que durante os seus episódios de terapia pessoal, apesar de ter sido um processo de grande autodescoberta, esteve a tentar arranjar aquilo que não estava bem, mas que o focusing lhe permitiu aceitar o que não estava bem dentro dele e estar pacificado com quem era.</p>
US 50	<p>Acho que a psicoterapia ainda cai muito aí nesse lugar de “tens baixa autoestima então a gente vai te dar mais autoestima” e o focusing diz:” tu não gostas de ti, será que podemos aceitar que tu não gostas de ti?”. O que é muito diferente, no outro eu tenho um problema, logo tenho um problema porque tenho este problema e isso já é um problema em si. Enquanto no focusing tudo fica já desproblematizado, passa a ser aceitar que se calhar há partes de mim que eu não gosto</p>	<p>P2 explica que a grande diferença que encontrou no focusing quando comparado com a psicoterapia, foi ter percebido que no focusing toda a experiência emocional de cada um é aceite e não é vista como algo que tem de ser mudado.</p>
US 51	<p>Isto traz uma paz tremenda que eu não encontrei na minha terapia pessoal, mas que, entretanto, eu comecei a incorporar na minha terapia com os meus pacientes, de ajudá-los a aceitar tudo, mesmo que sejam coisas que a terapia não aceita que os pacientes tenham, como baixa autoestima, pensamento negativo e por aí adiante.</p> <p>Acho que isso encontrei um pouco na minha terapia pessoal, acho que encontrei sobretudo anos depois quando eu comecei a fazer focusing e quando fiz esse trabalho pessoal que fiz quase durante 6 anos</p>	<p>P2 afirma que procurou introduzir no seu trabalho enquanto terapeuta, aquilo que aprendeu na sua experiência de focusing, promovendo no cliente o sentimento de que até as coisas mais obscuras são válidas e que se calhar não precisam de mudança, mas sim de aceitação.</p>
US 52	<p>E: A terapia pessoal também nos leva a uma aceitação de quem nós somos, portanto qual é aqui a diferença entre o focusing e a terapia pessoal?</p> <p>P2: A radicalidade da coisa. Por exemplo se fizer a sua formação e a sua terapia pessoal em emotion focus therapy, ou terapia focada nas emoções, provavelmente você terá isso, não foi o meu caso, eu fiz psicoterapia de inspiração psicanalítica e existencial e isso eu não encontrei lá.</p> <p>Provavelmente se tivesse feito uma EFT teria encontrado isso e teria chegado lá. Sim, isto pode-se encontrar em terapias pessoais, mas em determinadas terapias pessoais, pelo menos nesta radicalidade da coisa, se calhar tenho dificuldade em explicar-lhe isto aqui em 5, 10 minutos, mas só mesmo experienciando a atitude de aceitação tremenda que vem do focusing ou dessas terapias focadas nas emoções é que reparamos as diferenças que existem entre uma psicoterapia de inspiração psicanalítica ou até mesmo uma psicoterapia existencial que é muito experiencial atenção, mas mesmo assim há uma espécie de “ok temos de</p>	<p>P2 afirma que a grande diferença entre um processo terapêutico e uma experiência de focusing, está na forma em como se aceita tudo o que surge por parte da pessoa não tentando mudar, como algo que tivesse de ser mudado. Esse sentimento de que algo está errado, algo precisa de mudança é o que P2 acredita como estando errado numa terapia pessoal</p>

	<p>analisar isso e ver o que está mal”, mesmo que a terapia existencial tenha esta postura teórica de aceitar o mundo tal qual como é e aceitarmo-nos no mundo tal qual como nós somos “mas já agora vê lá se te aceitas, que é este o trabalho que tem de ser feito”, há sempre uma espécie de... que a gente pressente que no fim há sempre qualquer coisa que temos de arranjar, há qualquer coisa que está desarranjado e a gente tem de arranjar</p>	
US 53	<p>E: Então foi isso que sentiu como aquilo que lhe fazia mais falta.</p> <p>P2: Eu descobri mais tarde que era a coisa que mais me importava. Até lá eu não tinha essa noção, isso para mim nem era questão. “Ok há coisas que é para aceitar e há coisas que é para arranjar e aceitar até é uma forma de arranjar. Eu tenho de me aceitar para arranjar, quase como uma necessidade ou um dever.” Há sempre uma espécie de “tu podes melhorar e tens de melhorar nem que seja por nos aceitarmos profundamente</p>	<p>P2 sentiu que com o focusing chegou ainda mais longe no seu processo pessoal, visto que lhe permitiu ver-se a si como alguém que não precisa de mais mudança, mas sim e apenas, de aceitação</p>
US 54	<p>E: Diria que esse seria o ponto negativo de uma terapia pessoal?</p> <p>P2: Novamente, eu não diria que seria um ponto negativo, desde que o terapeuta esteja consciente de que a terapia pode ser um peso para o paciente. Que seja mais uma obrigação ou que ele tem o dever de se pôr bom e de concertar qualquer coisa que ele não está a fazer bem.</p>	<p>P2 destaca que o facto de a terapia procurar uma mudança, nem que seja para que leve a uma aceitação, não é necessariamente negativo, desde que o terapeuta tenha consciência para não induzir a ideia no cliente que este tem de se arranjar e mudar alguma coisa para se sentir bem</p>
US 55	<p>E pode haver e há terapias e sobretudo eu acho que há terapeutas que estão conscientes que eles próprios na sua ambição de tratar entre aspas a pessoas, estão a colocar um indiretamente um estigma na pessoa “Você está mesmo mal, a gente tem aqui que concertá-lo” e o paciente “OK, eu tenho de facto um problema e tem de ser concertado”, e a própria terapia pode trazer esse estigma, esse peso, essa ideia que nós temos algo avariado e que precisa...</p>	<p>P2 afirma, com certeza, de que existem terapeutas que ao passar a mensagem que o cliente precisa de mudar e que por isso está algo de mal com ele, contribuem para o reforço da sua estigmatização.</p>
US 56	<p>eu acho que o pior conceito nesse aspeto e que exemplifica bem isso é o conceito de autoestima. Um conceito banalíssimo e que eu acho que é um dos conceitos mais horríveis e que mais dinheiro traz aos psicólogos. O pessoal que vem para curar a sua autoestima. Agora toda a gente tem de ter autoestima, eu não sei bem para quê, não sei bem porque é que eu preciso de gostar mesmo de mim próprio, mas pronto isso dá dinheiro aos psicólogos que nem pãezinhos quentes. E nesse conceito está</p>	<p>P2 descreve uma prática que atualmente se tem tornado muito comum, e que dá muito dinheiro aos psicólogos, que passa pela cura da autoestima. P2 reforça que é aqui que está subjacente o perigo da terapia pessoal, visto que primeiro deixa a pessoa a pensar que de facto tem um problema e de seguida oferece uma solução para a mudança.</p>

	<p>subjacente esta ideia de como a psicoterapia se pode tornar perversa de alguma maneira tipo, “É pá, pois tu tens uma baixa autoestima”, ou seja, tu tens um problema de facto, portanto, temos de concertar isso.</p>	
US 57	<p>E: Mas por exemplo, uma terapia existencial tem sempre uma lógica um bocado contrária, é uma relação entre os dois, uma co construção, portanto nunca seria aquela ideia de “o terapeuta vai curar aquilo que tu trazes de mal” ...</p> <p>P2: Sim, mas a própria terapia existencial, ao fim de algum tempo de estarmos na casa, percebemos que a própria terapia existencial às vezes também cai na sua própria ratoeira. Sim, a terapia existencial, surge precisamente numa tentativa de criar essa rutura com a ideia do estigma de doença mental ou de perturbação ou de pessoa que tem um problema interno e que tem de ser concertado. Sim, é verdade que a terapia existencial surge precisamente nessa rutura, mas percebe-se na própria terapia existencial que a relação está lá também para a gente concertar alguma coisa que não está bem, nem que seja para concertar a tua relação e o modo de ser e de estar com o mundo “se calhar não estás aberto para viver a vida tal e qual como ela e eu vou te ajudar nesse processo de abertura”. A gente pressente que há sempre qualquer coisa que tem de ser mais concertada do que aceite. É muito subtil, não é explícito, o que às vezes ainda é pior porque não está na ordem do dito.</p>	<p>P2 apesar de ser terapeuta existencial, afirma que apesar de esta ter surgido na ideia de combater o estigma da doença mental e de que alguma coisa precisava de remendo, também ela acaba por pensar a relação terapêutica como algo que tem de ser trabalhado para ajudar o cliente a estar no mundo de uma forma mais autêntica, o que, por sinal, induz também a ideia de que algo não está bem e precisa de mudança.</p>
US 58	<p>Enquanto no cognitivo comportamental eles dizem “a gente tem de ter um pensamento mais positivo” e eles assumem isso e sabem que o estão a fazer e se calhar por isso até é menos perverso. Enquanto na existencial a gente não assume, mas a gente está aqui para fazer qualquer coisa na pessoa</p>	<p>P2 compara o modelo cognitivo comportamental com o existencial, afirmando que este último acaba por ser mais perverso do que o primeiro, visto que não assume que está lá para provocar uma mudança no cliente, enquanto a teoria cognitiva toma isso como uma das suas premissas.</p>
US 59	<p>E atenção estamos ali para mudar qualquer coisa, eu também não sou hipócrita o suficiente para dizer que a gente não está ali para fazer nada, até porque o paciente pede para ser feito alguma coisa, agora é preciso ter cuidado para que aquilo que a gente quer mudar no paciente não seja por si só já mais um problema que acrescenta aos problemas que o paciente tem e que muitas vezes tem a ver com problemas de autoaceitação, de autoestima, de eu queria ser diferente, não queria ser esta pessoa.</p>	<p>No entanto, apesar de ter esta opinião, P2 considera que o terapeuta está lá, efetivamente para fazer alguma coisa até porque muitas das vezes esse é um pedido do cliente. Não pode é servir como um prolongamento do problema.</p>

US 60	Sim, acho que isso pode estar nas psicoterapias, esta ideia de tu tens um problema e vamos te concertar pode ser uma das falácias dos problemas da psicoterapia.	P2 acredita que a maior falha da terapia pessoal é dar-te a ideia de que tu tens um problema e que precisas de mudança.
US 61	E: De certa forma a pessoa também entra numa terapia para resolver alguma coisa P2: Sim, mas muitas vezes o que a pessoa só vai resolver é esta pressão social para tu tens alguma coisa mal vai lá resolver. Ou seja, a pessoa está à espera de sair diferente dali e não sair mais igual a si própria ou mais em paz consigo própria.	P2 quando questionado a comentar que as pessoas também entram numa terapia com o propósito de resolver algo, afirma que aquilo que as pessoas procuram resolver é o problema instalado nelas pela pressão social para serem diferentes do que quem realmente são.
US 62	Hoje em dia cada vez mais sinto que a psicoterapia pelo menos a maneira como eu a faço vai mais nesse sentido de “se tu saíres mais em paz contigo próprio provavelmente vais conseguir resolver aquilo que tu estás a querer mudar”, sem ter de mudar nada de muito de especial a não ser aceites-te e poderes estar no mundo tal e qual como tu és	P2 afirma que atualmente a forma como desenvolve a sua terapia promove a aceitação do cliente sobre a pessoa que ele é, para que dessa forma, sem ter de mudar muita coisa, consiga mudar tudo, visto que se aceitou tal como era e passou a estar em paz com isso
US 63	E: Agora para finalizar, lembrando-se como era o que é que sente que mudou e se sente que a terapia pessoal influenciou essa mudança? P2: Muito. Para já eu era um puto quando comecei a fazer psicoterapia, tinha 20 anos, não deve ser muito diferente da sua idade e, portanto, há aí uma grande diferença, depois, como eu lhe disse eu entrei e estava mesmo muita mal e, portanto, quando saí da terapia eu notei uma diferença enorme de alguém que estava ansioso 24h por dia para alguém que ficava ansioso só quando ia fazer um exame ou quando estava numa situação de stress.	P2 sente que muita coisa mudou desde o tempo em que se iniciou como terapeuta. A primeira grande mudança foi ter sentido que os sintomas que o trouxeram ao processo pessoal desapareceram e com isso pode estar no quotidiano de uma forma saudável.
US 64	Tirando estas que são óbvias e claras tendo em conta que fiz um processo terapêutico. Eu diria que aquela que para mim eu senti como mais diferente ou que eu senti como um dos maiores ganhos, na altura em que acabei a terapia, foi o meu autoconhecimento que me permitiu uma maior paz comigo próprio que é precisamente isso que eu acho que a terapia deve funcionar para, sobretudo e de uma forma radical quase diria eu, sem querer criar dogmatismos	P2 descreve ainda aquele que para si foi o maior ganho da sua terapia pessoal, que foi o seu autoconhecimento, que lhe permitiu encontrar a paz consigo mesmo

US 65	<p>Esta coisa do eu sou esta pessoa que tem estes defeitos, conheço-me bem e estou em paz comigo. Isso era muito diferente antes de eu começar a terapia. Achava eu que conhecia e sabia quem era e estava convencido disso e quando saí da psicoterapia percebi que estava a léguas disso e que agora sim conhecia muito mais, percebia que ainda havia muita coisa que eu não sabia e estava consciente também disso e estava muito mais em paz com as minhas coisas, com aquilo que eu era, com aquilo que eu não fazia bem, com aquilo que eram as minhas falhas, isso é brutal, uma pessoa chegar aí e poder estar em paz consigo próprio</p>	<p>P2 relata que antes de iniciar a terapia pensava que era conhecedor de si mesmo, das suas qualidades e defeitos. No entanto apercebeu-se no decorrer do processo que estava muito longe de saber quem era e de se aceitar como era. Isso para ele foi das coisas mais importantes que interiorizou, pois permitiu-lhe estar em paz com quem é.</p>
US 66	<p>E: Se tivesse de definir uma coisa da sua terapia pessoal que contribui-o para o seu sucesso terapêutico, seria isso? Esse autoconhecimento?</p> <p>P2: Sim, esse conhecimento e essa paz comigo próprio, acho que são sobretudo essas duas coisas, o autoconhecimento e a paz com aquilo que eu conheci nesse autoconhecimento, estar pacificado com aquilo que eu conhecido. Não digo satisfeito, mas pronto estou pacificado em ser assim.</p>	<p>P2 refere que o seu autoconhecimento e o ter encontrado paz naquilo que conhecia de si, foram duas conquistas que contribuiram para o sucesso terapêutico.</p>
US 67	<p>Não preciso de gostar de mim eu preciso é de dizer “Ó pá pronto, não és grande coisa, mas há piores. Isto vai dando para desenrascar e tãss bem”, isso traz uma paz tremenda “não és nada de especial, mas vais fazendo a tua vida e até acabas por ser relativamente bem-sucedido e por aí adiante” isso traz uma paz tremenda. Não é preciso ter autoestima é preciso é estar em paz consigo próprio</p>	<p>P2 reforça novamente a ideia de que o importante para ele não é mudar com o objetivo de resolver um problema, mas sim, aceitar-se com o objetivo de encontrar a paz em si próprio.</p>

Unidades de significado (P3)	Unidades de Significado Psicológico
<p>US 1</p> <p>E: Antes de me focar na parte da terapia pessoal e no impacto que esta teve ou tem na sua prática clínica eu gostava de ir um bocadinho ao seu background e perceber um pouco que expetativas é que tinha quando pensou em iniciar um processo terapêutico? O que é que o motiva?</p> <p>P2: O que me motivava para iniciar o processo ou o que me motivava para continuar?</p> <p>E: Um pouco das duas coisas. Agora estou-me a lembrar que me esqueci-me de lhe dizer que eu sei que já fez dois processos terapêuticos, mas eu queria que se focasse no seu processo com a abordagem existencial, se fosse possível?</p> <p>P2: Ok. São razões muito diferentes,</p>	<p>P2 é instado a partilhar um pouco do seu background e o que o motivava para iniciar um processo terapêutico. Revela que fez dois processos, em modelos diferentes, e é lhe pedido para se focar no seu último, com abordagem existencial. Acaba por afirmar que as razões pelas quais iniciou os processos foram muito diferentes.</p>
<p>US 2</p> <p>a terapia que fiz de inspiração existencial, foi no fim do meu processo de formação e foi uma obrigatoriedade, embora eu também na altura já tinha parado o primeiro processo há uns três quatro anos e então resolvi.... O curso obrigava, embora eu conseguiria prevaricar e não fazer o segundo processo, mas achei que na altura também me fazia sentido voltar durante um ano à terapia. Portanto, foi esta mistura entre ser mais ou menos obrigatório e eu também achar que “já agora porque não fazer terapia e fazer com um terapeuta existencial dado que era a corrente para a qual eu estava a estudar na altura”. Portanto, não foi por uma necessidade muito grande ou vontade imperiosa de fazer psicoterapia,</p>	<p>P1 revela que iniciou este seu segundo processo terapêutico acima de tudo por uma questão profissional, para conclusão da sua formação em psicoterapia, visto que já tinha feito uma longa análise, numa fase mais precoce da sua vida.</p> <p>P1 sente que não passava por uma fase negativa ou com mais sofrimento, apenas precisava desse processo para concluir a especialidade</p>
<p>US 3</p> <p>estava relativamente satisfeito com o meu primeiro processo, mas já que havia essa obrigatoriedade e que para não a cumprir tinha de dar ali umas voltas e apresentar uma série de justificações disse “Então porque não fazer psicoterapia, também tenho saudades de ter alguém pago para me ouvir e ter de me ouvir independentemente do que eu diga, portanto porque não”. Nessa altura estava também com uma vontade de mergulhar a fundo no meu processo de autodescoberta</p>	<p>P1 afirma que se sentia realizado com o seu primeiro processo, mas visto que tinha de fazer um segundo para completar a especialidade, ficou agradado com a ideia de poder ter novamente alguém que o ouvisse.</p>

US 4	coisa que na minha primeira terapia estava muito mais defensivo, com muito mais receio de dizer tudo o que me vinha à cabeça. Enquanto nesta altura, já com maior maturidade e com grande parte da formação em psicoterapia feita, o meu objetivo era ser o mais aberto e o mais honesto possível, como eu gostava de dizer ao meu psicoterapeuta, “fazer um mergulho kamikaze”, o que vier vem e o que não vier não vem e se me apetecer dizer a maior barbaridade do mundo vou fazê-lo, portanto foi também o poder experimentar isto com o meu terapeuta, na altura.	P1 introduz que no seu primeiro processo sentia que se preocupava com a imagem que passava ao seu analista, enquanto agora, passado esse processo e tendo mais experiência, o seu objetivo era ser o mais autêntico e fiel a si mesmo possível, sem medo daquilo que o terapeuta poderia ou não pensar.
US 5	Mas foi uma razão diferente pela qual eu fui à terapia pela primeira vez, foram dois processos muito diferentes	P1 volta a reforçar a ideia de que os dois processos foram muito diferentes, porque as razões pelas quais os fez também eram.
US 6	<p>Se calhar já explicou um bocadinho, mas eu gostava de perceber como é que viveu esta experiência de terapia pessoal, esta segunda experiência de terapia pessoal?</p> <p>P2: Não foi mais intensa, porque a primeira vez que eu fui fazer terapia não foi por uma questão académica ou de obrigatoriedade, eu fui fazer psicoterapia porque eu estava à rasca mesmo. A primeira terapia que fiz eu estava a ter ataques de pânico e tinha ansiedade generalizada na altura e estava mesmo à rasca.</p> <p>Portanto foi muito intensa porque eu estava mesmo muito mal quando comecei a fazer psicoterapia e a primeira vez que fui fazer psicoterapia, o objetivo era pôr-me bom, daí ser uma coisa muito intensa, mais intensa neste sentido.</p>	Questionado sobre a forma como viveu a experiência de terapia pessoal, P1, relata que o seu primeiro episódio de terapia pessoal foi muito intenso mais intenso que o segundo, visto que passava por uma fase de grande sofrimento psicológico na qual tinha como principal objetivo voltar a um estado onde se conseguisse sentir tranquilo no seu quotidiano.
US 7	A segunda foi mais intensa no sentido de eu me pré disponibilizar, ou seja, enquanto a primeira eu estava ali para me pôr bom, é claro que depois acabei por os meus sintomas desaparecerem passado para aí um ano e continuei o processo no sentido também de fazer um processo de autoconhecimento e de me preparar para depois ser psicólogo clínico.	P2 afirma que a principal diferença entre processos foi que o segundo, foi mais numa lógica de autodescoberta, autoconhecimento, enquanto o primeiro, tinha como objetivo principal conter e remover o sofrimento que sentia.
US 8	Mas a maneira como tive na terapia foi bastante diferente dado que ainda era um puto a tentar defender-me e com medo de descobrir determinadas coisas e que o meu terapeuta também descobrisse	P2 sente que nesse seu processo tinha medo e vergonha da sua autodescoberta, mas também de mostrar ao seu terapeuta o que iria descobrir sobre si

US 9	depois na segunda resolvi, “Ok este está aqui para me ouvir”, também já sabia bem qual era o papel do psicoterapeuta e qual era o meu, também já tinha outra maturidade, por isso acabou por ser mais intenso neste sentido de eu me disponibilizar a falar sobre tudo e a não esconder nada daquilo que me viesse na alma.	P2 afirma que no seu segundo episódio de terapia, devido há experiência que já tinha de clínico e de terapia pessoal, sentiu que não haveria problema em ser autêntico e em partilhar os seus pensamentos mais profundos e que lhe podiam despertar vergonha.
US 10	E: Como é que descreveria o seu terapeuta deste seu segundo processo? P2: Era um terapeuta existencial e, portanto, era muito fenomenológico, no sentido de ser muito aberto àquilo que eu trazia, tinha também uma relação muito próxima, ou seja, não o sentia distante tipo o técnico que sabe e que manda e que diz as coisas acertadas, pelo contrário, era muito terra a terra, eu gostava muito dele, gostei de ambos os meus terapeutas, felizmente tive uma boa experiência com ambos. Sim, era sobretudo uma pessoa muito aberta, muito honesta, muito simples na maneira de estar comigo,	P2 refere a importância do seu terapeuta, descrevendo algumas características dele com as quais se identifica e em relação às quais sente que o ajudaram a criar uma boa relação com ele. Destaca que era um terapeuta fiel ao seu modelo existencial e que com isso promovia uma relação muito humana, de proximidade e pouco manualizada. Destaca também a sua honestidade e de ser uma pessoa muito disponível para estar com o outro.
US 11	lembro-me numa sessão eu achava que os sofás estavam muito longe uns dos outros e eu não gostava da disposição dos sofás e disse “olhe você parece que está a duzentos quilómetros de distância de mim, isto faz sentir uma frieza”, e na sessão seguinte ele tinha mudado os sofás para ficar mais perto de mim, eu achei aquilo de uma humildade e de um cuidado tremendo relativamente a mim. Provavelmente outros terapeutas iriam interpretar a minha necessidade de proximidade em vez de ouvir o meu apelo de que gostava que ele estivesse mais próximo de mim	P2 recorda-se de uma sessão onde, de uma forma subtil, fez um pedido ao terapeuta que implicaria a mudança do setting terapêutico, mas que para ele melhoraria a relação terapêutica. O terapeuta na sessão seguinte acedeu ao seu pedido e esse foi um momento em que ele sentiu que ele realmente se preocupava consigo e que era capaz de se pôr em causa em benefício do cliente e da relação.
US 12	E: Estava a ouvi-lo e ia-lhe perguntar de que forma é que esse seu terapeuta não foi um modelo para si em relação à forma como faz terapia. P2: Ambos foram e bastante, eu acho que a gente aprende quase tanto com os nossos terapeutas do que com aquilo que se aprende no curso	P2 afirma que aquilo que se aprende com os nossos terapeutas é quase tanto como o que se aprende no curso
US 13	Sim, quer nesta maneira simples e muito aberta de estar e muito humana, foi sem dúvida um excelente exemplo. Também ele não era nada armado aos cucos, ou seja, não se punha lá com muitas deambulações intelectuais, pelo contrário, era bastante simples na sua maneira de se expressar e muito humilde na sua maneira de se mostrar e, para mim, isso também foi importante “este não está para aqui armado aos cucos” porque às vezes há esta coisa de eu sou psicoterapeuta e eu sei o que é que se está aqui a passar e ele tinha uma postura precisamente	P2 destaca a forma a importância da relação humana que estabeleceu com o seu terapeuta como um ponto de aprendizagem P2 relata que o modo de ser e de estar do seu terapeuta, bastante disponível para o outro, com uma capacidade grande para estabelecer uma relação entre dois seres humanos e não apenas entre um profissional e um paciente, foi fundamental para que P2 percebesse como é

	ao contrário e também isso foi uma espécie de exemplo para mim, ser um bocadinho mais humilde, mais terra a terra, mas sim sem dúvida	que se deveria posicionar na sua forma de ser e de estar enquanto terapeuta.
US 14	às vezes dava por mim a ter com os meus pacientes tíques parecidos àqueles que eram dos meus anteriores terapeutas. Quando fiz esta segunda psicoterapia eu estava a trabalhar, já tinha os meus pacientes, a primeira não, mas esta segunda sim. Eu vi-me a fazer os tíques deles e usar as mesmas expressões que eles e, portanto, sim, foram sem dúvida uma enorme influência.	P2 descreve um conjunto de atitudes tanto corporais como expressões vocais que os seus terapeutas tinham em sessão e que este acabava, de uma forma inconsciente, por também as tomar
US 15	E: Consegue dar alguns exemplos de como a sua terapia pessoal o ajudou/ajuda na sua prática clínica? P2: Relativamente à maneira de ser dos psicoterapeutas ou de como a terapia no geral influenciou a minha maneira de trabalhar? E: Como é que sente que a sua terapia pessoal influenciou a sua maneira de trabalhar, por exemplo se aprendeu alguma técnica, etc... P2: Acho que há várias dimensões em que a minha terapia pessoal influenciou a minha forma de trabalhar. São diferentes entre si	P2 afirma que existiram várias dimensões onde a sua terapia pessoal influenciou a sua prática clínica
US 16	Por exemplo, uma dimensão, esta primeira que você referiu de quase mimificar algumas características pessoais, atitudinais do próprio psicoterapeuta ou algumas técnicas que ele usava e eu usar também	P2 refere que uma dimensão foi a nível da técnica a qual sente que incorporou através do seu terapeuta, mas também a nível das expressões pelo terapeuta utilizadas.
US 17	Outra dimensão é aquilo que eu tirei da psicoterapia, no meu processo pessoal que ganhei e que depois pude usar na psicoterapia, por exemplo autoconhecimento, perceber algumas dificuldades que eu tinha e que poderiam estar em jogo com os meus pacientes e tentar evitar que essas dificuldades passassem na relação ou dificuldades relacionais que eu na minha terapia pessoal fui descobrindo que tinha e que depois tinha mais cuidado na psicoterapia com os meus clientes, ou seja, isto já é outra dimensão de como a minha terapia pessoal ajudou e ajuda ainda hoje em dia o meu papel enquanto psicoterapeuta	Outra dimensão que P2 refere encontra-se ao nível do autoconhecimento e da descoberta do seu mundo interno. P2 afirma que este processo lhe permitiu ter acesso às suas dificuldades e compreender aquilo que era seu, aquilo que era do outro e também aquilo que surgia na relação. Afirma que este autoconhecimento foi fundamental para o seu trabalho enquanto terapeuta.

US 18	E que são muito diferentes, uma coisa é eu aprendo com o meu psicoterapeuta e vou lá aplicar, mas quase como imitando-o ou percebendo como é que ele está a fazer as coisas e depois fazer igual, outra coisa diferente é pelo meu próprio processo de autodescoberta eu consigo ser melhor porque vou-me tornando mais maduro, mais conhecedor de mim próprio, vou tendo uma maior capacidade psicológica, uma maior capacidade de introspeção e regulação das minhas emoções com os meus pacientes e isto já é outra coisa completamente diferente, mas que também a terapia pessoal traz. Eu creio que são sobretudo estas duas dimensões pelas quais a terapia pessoal é absolutamente fundamental para o nosso trabalho futuro enquanto psicoterapeutas	P2 compara as dimensões por ele interiorizadas considerando ambas como fundamentais para o sucesso enquanto terapeuta. Afirma que a questão da técnica é algo mais manualizado e objetivo, visto que é quase uma imitação da forma como o terapeuta trabalhava. Já a dimensão pessoal, trouxe uma grande riqueza a nível da sua maturidade enquanto pessoa e conhecedor de si mesmo, permitindo-lhe estar de uma forma mais humana inteira com os seus clientes.
US 19	E: Sente que a terapia pessoal o ajudou a se relacionar melhor com os seus clientes? P2: Isso sem dúvida, ou seja, também em várias dimensões.	P2 afirma que a terapia pessoal o ajudou a relacionar melhor com os seus clientes
US 20	Primeiro estando mais à vontade com a minha maneira de ser e de estar, ou seja, havia muitos receios daquilo que eu era e de quanto eu valia e de que tinha de estar ali para mostrar alguma coisa de valor aos outros e a minha terapia pessoal através do meu processo foi-me dando a possibilidade de ser aquilo que sou e a pessoa que sou, sem ter que andar a provar nada ou demonstrar nada aos meus pacientes e isso foi adquirido através do meu processo de psicoterapia.	P2 relata que a sua terapia pessoal permitiu que se tornasse mais autêntico, sem receio de quem era e daquilo que os outros poderiam pensar sobre si. P2 afirma que o seu processo deu-lhe a possibilidade de ser quem é, sem ter de ser alguém diferente por sentir que tem de corresponder a uma dada expectativa.
US 21	Por outro lado, a coisa que a psicoterapia me deu foi uma capacidade de autoanálise tremenda, que se eu não tivesse feito psicoterapia não teria. Esta capacidade de eu perceber aquilo que emocionalmente vai acontecendo aqui com os meus pacientes	P2 refere ainda que a análise lhe deu uma capacidade para olhar para dentro e para pensar e compreender o que se vai passando dentro da relação terapêutica.
US 22	Obviamente foi um treino muito grande de psicoterapia, foram muitos anos a fazer psicoterapia e, portanto, se um paciente me faz sentir irritado, ou enfadado, ou sexualmente ativado, ou qualquer coisa assim, eu posso perceber se isto vem de mim, se vem da relação, se surge na relação o que é que despoletou isto, e isso obviamente é útil para eu depois poder não só regular-me, ou seja, não fazer acting outs destes meus sentimentos, mas também até, sobretudo como psicoterapeuta existencial, eventualmente poder trabalhar isto no aqui e agora com os meus pacientes. Se um paciente me faz sentir entediado e eu percebo que vem no seguimento da	P2 refere que estes ganhos surgiram após muitos anos de psicoterapia, sentindo que atualmente, tem a facilidade em reconhecer os seus estados emocionais, os seus sentimentos, durante a sessão, e compreender o porquê de estar a sentir aquilo ou a pensar aquilo. Relata que esse autoconhecimento o ajudou a não ter medo do que sente e a não fugir a isso, conseguindo de uma forma consciente trabalhar com os seus clientes o que sente que se está a passar dentro da relação.

	<p>minha relação terapêutica com ele e consigo perceber isto porque eu consigo analisar bem os meus sentimentos, “Ok, esta parte aqui é minha, esta parte vem da minha relação com ele, portanto isto provavelmente é despoletado pela minha maneira de ser e de estar dele, portanto isto também pode ser importante para ele também tomar consciência disso, por isso vamos lá jogar no aqui e agora”. Esta capacidade de analisar o que se está aqui a passar e fazê-lo muito rapidamente e depois também sentir-me à vontade para também trabalhar com isto com os meus pacientes, isto foi ganho sobretudo pelo meu processo psicoterapêutico</p>	
US 23	<p>Isto não se aprende nos livros nem se sente nos livros, nem a ver vídeos, nem em coisa nenhuma, isto só se sente conhecendo-nos a nós próprios e percebendo como é que nós funcionamos connosco e na relação com os outros. Isto que a gente chama hoje em dia de capacidade psicológica, aprendemos e desenvolvemos, ou pelo menos eu desenvolvi na minha psicoterapia pessoal.</p>	<p>P2 realça o facto de que esta capacidade de analisar o que se passa no seio da relação entre duas pessoas, não se aprende de uma forma teórica, mas sim através da nossa experiência de olharmos para nós próprios, percebermos quem somos e dessa forma compreendermos como somos e estamos em relação.</p> <p>P2 afirma que este processo de aprendizagem só foi possível com a sua terapia pessoal.</p>
US 24	<p>E: Acho que já me relatou alguns, mas quais é que sente que foram as situações que considerou como mais úteis na sua terapia pessoal para a prática clínica?</p> <p>P2: Acontecimentos específicos?</p> <p>E: Sim.</p> <p>P2: Já lá vão alguns anos que eu terminei a minha terapia pessoal. A minha última terapia acabei há 15 anos, já é difícil recolher exemplos concretos.</p>	<p>Instado a contar sobre os momentos mais significativos em terapia, P2 afirma que é difícil lembrar-se de exemplos mais concretos porque já acabou a sua última terapia há algum tempo.</p>
US 25	<p>Por exemplo, este exemplo do meu terapeuta mudar os sofás só porque que eu lhe pedi, só porque eu não, não foi bem assim, ele pensou naquilo e depois referiu que de facto o que eu tinha dito fazia sentido e achou que valia a pena também mudar para os outros pacientes os sofás. Mas esse é um exemplo em que senti, “Ok, esta pessoa é humilde, aprende com os pacientes, eu também quero ser um terapeuta assim”</p>	<p>P2 volta ao exemplo anterior, dos sofás, afirmando que aquele momento foi verdadeiramente transformador, na medida em que sentiu que o seu terapeuta estava efetivamente ali com ele, como pessoa humana que ouvia os seus pedidos e era capaz de se pôr em causa perante um cliente. Isso trouxe-lhe o sentimento de que era aquele o modelo que queria seguir.</p>
US 26	<p>E: Sente que isso é uma forma de ser empático?</p> <p>P2: É uma forma de ser empático, mas neste caso até vejo mais como uma forma de humildade e de poder estar aberto a aprender e a ver que o paciente também pode ter razão. Até vejo mais como um ato de humildade do que como um ato de empatia, pelo menos é assim que eu vejo. Esse é um exemplo.</p>	<p>P2 sente que esse momento foi um verdadeiro ato de humildade em que o terapeuta estava aberto para escutar o cliente, ouvindo o seu pedido, ao invés de que numa postura mais técnica, achasse que tinha razão e que aquela era a forma correta de continuar não tendo em conta o cliente.</p>

US 27	<p>houve outro exemplo com o meu primeiro terapeuta que também foi um evento muito interessante para mim. Uma vez que eu fui altamente desagradável com o meu terapeuta, disse que ele era um psicoterapeuta de merda e que não valia nada, qualquer coisa assim. Ele era de inspiração psicanalítica e tinha assim uma postura mais de armado aos cucos do que o meu segundo, que não era, até era uma pessoa que eu gostei bastante e era boa gente também, mas obviamente punha ali o seu papel de psicoterapeuta mais acentuado. E então dessa vez, estava zangado com ele e disse-lhe que ele era uma merda e que não valia grande coisa e deu para perceber que ele ficou extremamente triste, não ficou zangado comigo, mas deu para perceber que ele ficou muita triste com eu lhe estar a dizer aquilo. A gente não falou sobre isso, o que a meu ver do ponto de vista técnico foi um erro da parte dele, ou seja, eu devo ter mexido mesmo nalgum nervo complicado para ele. Mas naquele momento, eu percebi que o meu terapeuta era humano e que também trazia as dores dele para ali e aquilo foi super importante para mim, porque de repente percebi “ok, ele também sofre como eu, ele também se sente pequenino às vezes e se um paciente lhe disser, olha tu não vales nada, ele também se vai sentir pequenino, frágil, vulnerável” e nós não trabalhamos isso, mas ainda assim aquilo para mim foi muito claro o que se tinha passado ali. A partir daí a minha relação mudou</p>	<p>P2 recorda-se de um outro momento, durante o seu primeiro episódio de terapia pessoal, no qual expressou a sua zanga de uma forma agressiva para com o seu terapeuta, tendo sentido que este apesar de não ter respondido a esta provocação de uma forma agressiva, ficou triste com o que lhe tinha sido dito.</p> <p>P2 revela que sentiu que esse assunto deveria ter sido abordado durante a sessão ou na sessão seguinte, mas que o seu terapeuta não foi capaz de o fazer. P2 afirma que esse foi um momento transformador da relação, pois percebeu que apesar de não terem discutido o que tinha acontecido, o seu terapeuta tinha ficado afetado com o que lhe sido dito. A partir desse momento, P2 percebeu que afinal o seu terapeuta não era o técnico que estava acima do cliente e que nada lhe atingia para passar a ser uma pessoa, um ser humano tal e qual como ele que também sente.</p>
US 28	<p>E: Eu ia-lhe perguntar e agora como é que faz o transporte, sendo psicoterapeuta, se isso lhe acontecesse, ou se calhar já aconteceu...</p> <p>P2: Para mim o importante foi perceber que eu não o vi como pior terapeuta a partir daí, pelo contrário</p>	<p>P2 refere a importância de ter pensado que o facto de perceber que ele também sentia não o fez ver como pior terapeuta</p>
US 29	<p>Ou seja, os pacientes não têm necessariamente de nos ver como infalíveis, intocáveis, emocionalmente estáveis sempre. Pelo contrário, ou seja, se virem a nossa fragilidade isso se calhar ajuda-os a sentirem-se mais “normais”, mais humanos e também mais próximos de nós, isso sem dúvida que me aproximou do meu terapeuta.</p>	<p>P2 destaca a importância do terapeuta ser humano, com todas as suas dificuldades e fragilidades e não como alguém distante e perfeito, na medida em que isso permitirá tanto a terapeutas como a clientes sentirem-se mais próximos.</p>
US 30	<p>Portanto, aquilo que eu aprendi ali foi, eu não preciso de ser perfeito para os meus pacientes, pelo contrário, quanto mais perfeito eu for, mais distante eu pareço e mais os pacientes se sentem incapazes ou longe de chegar ali “é pá, para chegar ali isto vai levar...”, não, este gajo está ali e se eu lhe disser que ele é um terapeuta de merda ele também fica dorido. E continua ali e está a fazer o trabalho dele e a fazê-</p>	<p>P2 afirma que o facto de ter sentido que o seu terapeuta não era um ser perfeito e que também se sentia frágil e pequeno, fê-lo sentir-se mais próximo dele, na medida em que não era preciso estar num ideal terapêutico para se fazer um bom trabalho.</p>

	lo bem e, portanto, se calhar para estar ali não é preciso ser perfeito, não é preciso ir tão longe.	
US 31	Então deixa-me mais descansado enquanto terapeuta eu poder mostrar mais as minhas vulnerabilidades aos meus pacientes, de eu não me armar aos cucos, de poder dizer “olhe, desculpe eu falhei” e saber que isso pode ser muito importante para eles do ponto de vista terapêutico e se isso for verdade e de facto aconteceu eu poder mostrar-me vulnerável e saber que isso pode ser útil do ponto de vista terapêutico	P2 refere a importância de ter aprendido que é possível ser-se frágil na relação terapêutica e poder de uma forma natural transparecer essa fragilidade e reconhecer que o erro acontece também da parte do terapeuta, na medida em que o terapeuta também é humano.
US 32	E: Será que consegue precisar momentos durante a sua terapia pessoal, que considerou como especialmente difíceis ou dolorosos, mas que ao refletir os considerou como úteis para a sua evolução enquanto pessoa e enquanto terapeuta? P2: Houve momentos difíceis, não propriamente da relação, da terapia em si, mas do ir descobrindo, como lhe disse tive uma boa relação com ambos os meus terapeutas. Não houve momentos difíceis na terapia em si enquanto relação e enquanto processo, mas momentos difíceis do meu processo de descoberta	P2 refere que durante o seu processo de descoberta e de escuta do seu mundo interno, existiram momentos difíceis.
US 33	E: Nunca sentiu que esteve ali num ponto em que nem para trás nem para a frente, estamos aqui um pouco parados... P2: Ah sim. Houve uma altura, sobretudo no meu primeiro processo que foi muito difícil, pois como lhe disse eu estava mal, estava muito mal. O primeiro ano foi extremamente difícil porque do ponto de vista psicológico, emocional eu estava num farrapo e, portanto, o arranque do processo foi difícil, o ter de falar com alguém sobre isso, o ter de vulnerabilizar e expor para dizer que não estava bem, porque na altura eu dizer que não estava bem era muito complicado para mim, hoje em dia posso falar sobre isso à vontade, mas na altura eu achava que era um falhado porque estava a ter ataques de pânico e tinha ansiedade social. Foi muito difícil esse primeiro ano de exposição.	P2 descreve uma fase do seu primeiro processo terapêutico em que foi frustrante o processo de começar a sentir-se suficientemente à vontade para falar de si e com abertura para se expor, para se mostrar vulnerável aos olhos do seu terapeuta. O processo de chegar-se à frente e admitir a sua condição de enorme fragilidade emocional foi bastante duro.

US 34	<p>Como é que eu acho que hoje em dia isso me pode ter sido útil... bem acho que quando os nossos pacientes chegam emocionalmente muito transtornados podem estar a viver algo semelhante, algo extremamente difícil. Ou seja, o ter passado por esse processo, eu acho que para mim foi muito importante eu ter procurado a minha psicoterapia não porque ia fazer a minha terapia pessoal, mas porque eu estava mesmo à rasca. Eu consigo se calhar empatizar mais facilmente com um paciente que chega e diz que está à rasca porque eu sei o que é estar à rasca e ir procurar um psicólogo porque se está à rasca, mostrar essa vulnerabilidade e a nossa fragilidade, porque eu senti isso. Acho que consigo simpatizar barra empatizar melhor com essas pessoas porque foi como eu fui procurar psicoterapia pela primeira vez e acho que esse primeiro ano difícil foi útil nesse sentido, ou seja, para eu me perceber um bocadinho melhor e para ser um bocado mais fácil eu me colocar nos sapatos do outro quando me vem procurar nesse estado</p>	<p>P2 destaca a importância de ter vivido um momento de verdadeiro desespero emocional e ter tido a coragem de procurar ajuda profissional, ou seja, de iniciar um processo terapêutico.</p> <p>P2 sente que o facto de ter passado por tudo isso fá-lo sentir uma maior ligação e empatia quando alguém chega aflito à sua consulta.</p> <p>Sente que a sua história e a sua experiência lhe permitiram compreender e sentir o outro de uma forma mais total, quando chega nessas circunstâncias.</p>
US 35	<p>(pausa) outros momentos difíceis não sei acho que assim de repente não me lembro. Você perguntou algo específico e que eu pensei que podia falar sobre isso, mas agora não me lembro...</p> <p>E: Foi se sentiu se em algum momento estava no pára-arranca da terapia...</p> <p>P2: Sim, sim, ok, já percebi.</p> <p>No início aquilo foi assim muito importante e eu estava ali tipo “É pá não, tenho de me safar daqui” e, portanto, estava muito empenhado na terapia e o meu terapeuta também para tentar sair daquele buraco onde eu estava.</p>	<p>P2 refere que o início da terapia, como estava num estado de grande aflição emocional, só pensava em investir ao máximo naquele espaço para conseguir sair do sítio onde estava.</p>
US 36	<p>Passado para aí uns 2 anos, sobretudo passado 1 ano eu já estava bem melhor e depois o segundo ano ainda foi um ano de muito trabalho e depois no terceiro e quarto ano eu estava ali um bocado a passear e acho que foi muito pela falta de investimento da minha parte. Até já faltava a algumas sessões e já não ia todas as semanas e por aí adiante e acho que teve a ver com uma fase em que eu não sabia bem o que estava ali a fazer na terapia, porque eu tinha ido à terapia porque estava mal e então era quase como “é pá o que eu é que eu estou aqui a fazer agora”</p>	<p>Com o passar do tempo, P2 refere que se foi sentindo melhor, sem sintomatologia o que fê-lo desmotivar-se pela terapia, visto que se sentia sem objetivos, sem direção e esse foi um momento em que sentiu a terapia a estagnar.</p>

US 37	<p>É claro que tinha imenso trabalho para fazer do ponto de vista pessoal, mas o objetivo inicial já não estava presente e acho que aí foi também se calhar um erro técnico do meu terapeuta, ou o erro foi dos dois, mas também do psicoterapeuta que devia ter redefinido objetivos “O que é que nós estamos aqui a fazer, para que é que isto serve agora?” “já está bem, já não tem ataques de pânico, nem ansiedade generalizada, o que é que a gente está aqui a fazer?”</p>	<p>P2 reconhece que do ponto de vista do seu trabalho interno, da autodescoberta, ainda faltava um longo caminho para percorrer tendo sentido que o seu terapeuta errou ao não ter redefinido objetivos, após a conclusão do objetivo inicial.</p>
US 38	<p>Então houve ali um momento de indefinição e durante um ano mais ou menos em que de facto a terapia não avançava nem para um lado nem para o outro e eu fui perdendo o interesse de estar ali “Já estou bem” e acho que continuava porque tinha receio de voltar atrás e isso pronto, foi um momento assim mais chato, mas também não foi complicado</p>	<p>P2 reconhece que durante aquele período em que sentiu a terapia estagnada, sem saber para onde ir, apenas se manteve em sessão devido ao medo da sintomatologia se voltar a manifestar com a sua saída.</p>
US 39	<p>E: Dentro dessa lógica de ter sentido que perdeu a motivação, talvez por falta de objetivos, por ter sentido que já tinha atingido o que se tinha proposto, sente que o facto de ter passado por isso em que é que o ajudou agora como terapeuta? Consegue perceber muito melhor se isto está a passar-se com o cliente?</p> <p>P2: Eu confesso que nunca tinha pensado muito nisto enquanto exemplo para o meu trabalho como psicoterapeuta. Se não estivéssemos a falar nisto provavelmente eu não o tinha visto sequer como um momento difícil ou um momento que eu tenha pensado como um exemplo, ou como uma fonte de ensino para, mas sim, agora pensando nisso pode-me alertar... tenho hoje em dia cuidado com os objetivos, quando vejo que a coisa está meia parada</p>	<p>P2 relata que até ao momento da conversa nunca tinha sentido aquele momento de estagnação como um momento difícil ou de especial interesse como objeto de ensino.</p>
US 40	<p>fui aprendendo a importância de redefinir objetivos, portanto eu acho que neste tema em particular não aprendi tanto da minha experiência pessoal, mas sim do que fui lendo e aprendendo ao longo da minha carreira.</p>	<p>P2 reconhece, no entanto, que atualmente é um terapeuta que valoriza a importância de definir objetivos, não porque tenha aprendido com a sua terapia pessoal, mas sim com aquilo que a sua experiência profissional lhe trouxe.</p>

US 41	<p>E: Se por exemplo se imaginasse que nunca tinha passado por uma experiência de terapia pessoal, como é que acha que seria enquanto terapeuta?</p> <p>P2: Completamente diferente, eu nem concebo isso, para mim é muito claro. Eu diria que 75% daquilo que eu sou como psicoterapeuta vem do meu processo de autodescoberta e 80% desses 75 viriam da minha terapia pessoal e os restantes vieram de algo que não é terapia pessoal, mas que é muito próximo, que é fazer focusing e aprender com o meu processo de focusing.</p>	<p>P2 sente que para ele seria impossível ser terapeuta sem terapia pessoal. P2 afirma que quem é enquanto terapeuta surgiu na sua maioria através da sua terapia pessoal e também do conhecimento que retirou do seu processo de focusing.</p>
US 42	<p>Quase tudo o que eu utilizo, a maneira como eu sou, a postura relacional, a minha autoanálise durante o processo com os meus pacientes, eu poder estar tal qual como eu sou, o poder vulnerabilizar-me com os meus clientes, o poder trabalhar ruturas na aliança vulnerabilizando-me a mim, o paciente poder se chatear e irritar comigo, o paciente poder-se se entristecer comigo e eu poder aceitar isso, vem tudo do meu processo de autodescoberta e grande parte do meu processo de autodescoberta vem do meu processo de terapia pessoal, da minha terapia pessoal e dos anos que fiz focusing</p>	<p>P2 afirma que quem é enquanto terapeuta, ou seja, a sua forma de ser em sessão, a sua postura relacional, o reconhecer os seus estados emocionais, o poder vulnerabilizar-se, se criou a partir do seu processo de autoconhecimento proporcionado pelos anos de terapia pessoal.</p>
US 43	<p>Portanto eu nem vejo a possibilidade de... eu imagino que seria um terapeuta muito mais defensivo, muito mais técnico, com uma relação muito mais complicada com os meus pacientes, sobretudo quando houvesse ruturas, sobretudo então nas ruturas eu nem imagino poder trabalhar ruturas na relação sem o meu próprio processo de autodescoberta, pessoal, de poder estar à vontade, naqueles momentos em que aquilo fica ali tremido e o paciente se chateia connosco e o poder aguentar essa ansiedade e embate...</p>	<p>P2 descreve que sem terapia, refugir-se-ia no papel de técnico, que sabe o que é melhor para os pacientes, como uma forma de se defender do que acontece em relação</p>
US 44	<p>no poder encontrar um espaço “ok tu estás à rasca, mas aguenta-te aqui, precisas de estar bem para aguentar aqui o paciente”, eu acho que seria muito difícil se eu não fizesse... faria muito mais acting outs, faria muito mais... sim, passaria muito mais ao ato do que se não tivesse feito o meu processo, isso é claro.</p>	<p>P2 sente que sem terapia pessoal seria um terapeuta incapaz de estar com a vulnerabilidade do outro acabando por agir em detrimento de estar, como uma forma de se defender.</p>
US 45	<p>Nem concebo que alguém possa fazer psicoterapia sem fazer o seu processo pessoal e sei que há muita gente que o faz</p>	<p>Para P2, sem terapia pessoal um terapeuta não será um bom profissional</p>

US 46	<p>E: Sente que faltaram dimensões na sua terapia pessoal que para si, hoje seriam fundamentais para o trabalho com os seus clientes?</p> <p>P2: Sim, eu acho que em ambos os meus dois processos terapêuticos, eu só vim a descobrir isso mais tarde, faltou sobretudo aquilo que o focusing trouxe para mim.</p>	<p>P2 sente que apesar da sua terapia pessoal ter sido bastante importante, apenas com o focusing conseguiu sentir completude.</p>
US 47	<p>O focusing é uma técnica entre aspas de autoexploração da sua experiência corporal e da sua experiência vivida, uma espécie de mindfulness mas com um bocado maior de profundidade e também a postura teórica do focusing sobre a nossa relação com a nossa experiência pessoal, uma atitude de abertura para aquilo que vem, independentemente de onde vem e de como vem. Mesmo os nossos lados mais negros que parece menos bonitos, tudo se aceita e tudo se acolhe.</p>	<p>P2 descreve o focusing como uma técnica experiencial e vivencial onde há uma atitude de aceitação de tudo aquilo que nos surge, mesmo os nossos lados mais sombrios.</p>
US 48	<p>Enquanto na terapia há sempre uma procura de concertar o que está mal, no focusing há uma atitude de aceitar tudo o que está mal, o que é muito diferente.</p>	<p>P2 afirma que a principal diferença do focusing para a terapia pessoal é que esta última, tem ainda um olhar sobre a pessoa de concertar o que não está bem</p>
US 49	<p>Ou seja, eu durante anos na terapia estive a tentar concertar-me, o que foi bom e eu descobri-me bastante, com o focusing eu percebi que não precisava de concertar mais nada, o melhor concerto é eu aceitar-me profundamente e tudo aquilo que surge dentro de mim.</p>	<p>P2 sente que durante os seus episódios de terapia pessoal, apesar de ter sido um processo de grande autodescoberta, esteve a tentar arranjar aquilo que não estava bem, mas que o focusing lhe permitiu aceitar o que não estava bem dentro dele e estar pacificado com quem era.</p>
US 50	<p>Acho que a psicoterapia ainda cai muito aí nesse lugar de “tens baixa autoestima então a gente vai te dar mais autoestima” e o focusing diz:” tu não gostas de ti, será que podemos aceitar que tu não gostas de ti?”. O que é muito diferente, no outro eu tenho um problema, logo tenho um problema porque tenho este problema e isso já é um problema em si. Enquanto no focusing tudo fica já desproblematizado, passa a ser aceitar que se calhar há partes de mim que eu não gosto</p>	<p>P2 explica que a grande diferença que encontrou no focusing quando comparado com a psicoterapia, foi ter percebido que no focusing toda a experiência emocional de cada um é aceite e não é vista como algo que tem de ser mudado.</p>
US 51	<p>Isto traz uma paz tremenda que eu não encontrei na minha terapia pessoal, mas que, entretanto, eu comecei a incorporar na minha terapia com os meus pacientes, de ajudá-los a aceitar tudo, mesmo que sejam coisas que a terapia não aceita que os pacientes tenham, como baixa autoestima, pensamento negativo e por aí adiante.</p> <p>Acho que isso encontrei um pouco na minha terapia pessoal, acho que encontrei sobretudo anos depois</p>	<p>P2 afirma que procurou introduzir no seu trabalho enquanto terapeuta, aquilo que aprendeu na sua experiência de focusing, promovendo no cliente o sentimento de que até as coisas mais obscuras são válidas e que se calhar não precisam de mudança, mas sim de aceitação.</p>

	quando eu comecei a fazer focusing e quando fiz esse trabalho pessoal que fiz quase durante 6 anos	
US 52	<p>E: A terapia pessoal também nos leva a uma aceitação de quem nós somos, portanto qual é aqui a diferença entre o focusing e a terapia pessoal?</p> <p>P2: A radicalidade da coisa. Por exemplo se fizer a sua formação e a sua terapia pessoal em emotion focus therapy, ou terapia focada nas emoções, provavelmente você terá isso, não foi o meu caso, eu fiz psicoterapia de inspiração psicanalítica e existencial e isso eu não encontrei lá. Provavelmente se tivesse feito uma EFT teria encontrado isso e teria chegado lá. Sim, isto pode-se encontrar em terapias pessoais, mas em determinadas terapias pessoais, pelo menos nesta radicalidade da coisa, se calhar tenho dificuldade em explicar-lhe isto aqui em 5, 10 minutos, mas só mesmo experienciando a atitude de aceitação tremenda que vem do focusing ou dessas terapias focadas nas emoções é que reparamos as diferenças que existem entre uma psicoterapia de inspiração psicanalítica ou até mesmo uma psicoterapia existencial que é muito experiencial atenção, mas mesmo assim há uma espécie de “ok temos de analisar isso e ver o que está mal”, mesmo que a terapia existencial tenha esta postura teórica de aceitar o mundo tal qual como é e aceitarmo-nos no mundo tal qual como nós somos “mas já agora vê lá se te aceitas, que é este o trabalho que tem de ser feito”, há sempre uma espécie de... que a gente presente que no fim há sempre qualquer coisa que temos de arranjar, há qualquer coisa que está desarranjado e a gente tem de arranjar</p>	<p>P2 afirma que a grande diferença entre um processo terapêutico e uma experiência de focusing, está na forma em como se aceita tudo o que surge por parte da pessoa não tentando mudar, como algo que tivesse de ser mudado. Esse sentimento de que algo está errado, algo precisa de mudança é o que P2 acredita como estando errado numa terapia pessoal</p>
US 53	<p>E: Então foi isso que sentiu como aquilo que lhe fazia mais falta.</p> <p>P2: Eu descobri mais tarde que era a coisa que mais me importava. Até lá eu não tinha essa noção, isso para mim nem era questão. “Ok há coisas que é para aceitar e há coisas que é para arranjar e aceitar até é uma forma de arranjar. Eu tenho de me aceitar para arranjar, quase como uma necessidade ou um dever.” Há sempre uma espécie de “tu podes melhorar e tens de melhorar nem que seja por nos aceitarmos profundamente</p>	<p>P2 sentiu que com o focusing chegou ainda mais longe no seu processo pessoal, visto que lhe permitiu ver-se a si como alguém que não precisa de mais mudança, mas sim e apenas, de aceitação</p>

<p>US 54</p>	<p>E: Diria que esse seria o ponto negativo de uma terapia pessoal?</p> <p>P2: Novamente, eu não diria que seria um ponto negativo, desde que o terapeuta esteja consciente de que a terapia pode ser um peso para o paciente. Que seja mais uma obrigação ou que ele tem o dever de se pôr bom e de concertar qualquer coisa que ele não está a fazer bem.</p>	<p>P2 destaca que o facto de a terapia procurar uma mudança, nem que seja para que leve a uma aceitação, não é necessariamente negativo, desde que o terapeuta tenha consciência para não induzir a ideia no cliente que este tem de se arranjar e mudar alguma coisa para se sentir bem</p>
<p>US 55</p>	<p>E pode haver e há terapias e sobretudo eu acho que há terapeutas que estão conscientes que eles próprios na sua ambição de tratar entre aspas a pessoas, estão a colocar um indiretamente um estigma na pessoa “Você está mesmo mal, a gente tem aqui que concertá-lo” e o paciente “OK, eu tenho de facto um problema e tem de ser concertado”, e a própria terapia pode trazer esse estigma, esse peso, essa ideia que nós temos algo avariado e que precisa...</p>	<p>P2 afirma, com certeza, de que existem terapeutas que ao passar a mensagem que o cliente precisa de mudar e que por isso está algo de mal com ele, contribuem para o reforço da sua estigmatização.</p>
<p>US 56</p>	<p>eu acho que o pior conceito nesse aspeto e que exemplifica bem isso é o conceito de autoestima. Um conceito banalíssimo e que eu acho que é um dos conceitos mais horríveis e que mais dinheiro traz aos psicólogos. O pessoal que vem para curar a sua autoestima. Agora toda a gente tem de ter autoestima, eu não sei bem para quê, não sei bem porque é que eu preciso de gostar mesmo de mim próprio, mas pronto isso dá dinheiro aos psicólogos que nem pãezinhos quentes. E nesse conceito está subjacente esta ideia de como a psicoterapia se pode tornar perversa de alguma maneira tipo, “É pá, pois tu tens uma baixa autoestima”, ou seja, tu tens um problema de facto, portanto, temos de concertar isso.</p>	<p>P2 descreve uma prática que atualmente se tem tornado muito comum, e que dá muito dinheiro aos psicólogos, que passa pela cura da autoestima. P2 reforça que é aqui que está subjacente o perigo da terapia pessoal, visto que primeiro deixa a pessoa a pensar que de facto tem um problema e de seguida oferece uma solução para a mudança.</p>
<p>US 57</p>	<p>E: Mas por exemplo, uma terapia existencial tem sempre uma lógica um bocado contrária, é uma relação entre os dois, uma co construção, portanto nunca seria aquela ideia de “o terapeuta vai curar aquilo que tu trazes de mal” ...</p> <p>P2: Sim, mas a própria terapia existencial, ao fim de algum tempo de estarmos na casa, percebemos que a própria terapia existencial às vezes também cai na sua própria ratoeira. Sim, a terapia existencial, surge precisamente numa tentativa de criar essa rutura com a ideia do estigma de doença mental ou de perturbação ou de pessoa que tem um problema interno e que tem de ser concertado. Sim, é verdade que a terapia existencial surge precisamente nessa rutura, mas percebe-se na própria terapia existencial que a relação está lá também para a gente concertar alguma coisa que não está bem, nem que seja para concertar a tua relação e o modo de ser e de estar com</p>	<p>P2 apesar de ser terapeuta existencial, afirma que apesar de esta ter surgido na ideia de combater o estigma da doença mental e de que alguma coisa precisava de remendo, também ela acaba por pensar a relação terapêutica como algo que tem de ser trabalhado para ajudar o cliente a estar no mundo de uma forma mais autêntica, o que, por sinal, induz também a ideia de que algo não está bem e precisa de mudança.</p>

	o mundo “se calhar não estás aberto para viver a vida tal e qual como ela e eu vou te ajudar nesse processo de abertura”. A gente pressente que há sempre qualquer coisa que tem de ser mais concertada do que aceite. É muito subtil, não é explícito, o que às vezes ainda é pior porque não está na ordem do dito.	
US 58	Enquanto no cognitivo comportamental eles dizem “a gente tem de ter um pensamento mais positivo” e eles assumem isso e sabem que o estão a fazer e se calhar por isso até é menos perverso. Enquanto na existencial a gente não assume, mas a gente está aqui para fazer qualquer coisa na pessoa	P2 compara o modelo cognitivo comportamental com o existencial, afirmando que este último acaba por ser mais perverso do que o primeiro, visto que não assume que está lá para provocar uma mudança no cliente, enquanto a teoria cognitiva toma isso como uma das suas premissas.
US 59	E atenção estamos ali para mudar qualquer coisa, eu também não sou hipócrita o suficiente para dizer que a gente não está ali para fazer nada, até porque o paciente pede para ser feito alguma coisa, agora é preciso ter cuidado para que aquilo que a gente quer mudar no paciente não seja por si só já mais um problema que acrescenta aos problemas que o paciente tem e que muitas vezes tem a ver com problemas de autoaceitação, de autoestima, de eu queria ser diferente, não queria ser esta pessoa.	No entanto, apesar de ter esta opinião, P2 considera que o terapeuta está lá, efetivamente para fazer alguma coisa até porque muitas das vezes esse é um pedido do cliente. Não pode é servir como um prolongamento do problema.
US 60	Sim, acho que isso pode estar nas psicoterapias, esta ideia de tu tens um problema e vamos te concertar pode ser uma das falácias dos problemas da psicoterapia.	P2 acredita que a maior falha da terapia pessoal é dar-te a ideia de que tu tens um problema e que precisas de mudança.
US 61	E: De certa forma a pessoa também entra numa terapia para resolver alguma coisa P2: Sim, mas muitas vezes o que a pessoa só vai resolver é esta pressão social para tu tens alguma coisa mal vai lá resolver. Ou seja, a pessoa está à espera de sair diferente dali e não sair mais igual a si própria ou mais em paz consigo própria.	P2 quando questionado a comentar que as pessoas também entram numa terapia com o propósito de resolver algo, afirma que aquilo que as pessoas procuram resolver é o problema instalado nelas pela pressão social para serem diferentes do que quem realmente são.
US 62	Hoje em dia cada vez mais sinto que a psicoterapia pelo menos a maneira como eu a faço vai mais nesse sentido de “se tu saíres mais em paz contigo próprio provavelmente vais conseguir resolver aquilo que tu estás a querer mudar”, sem ter de mudar nada de muito de especial a não ser aceites-te e poderes estar no mundo tal e qual como tu és	P2 afirma que atualmente a forma como desenvolve a sua terapia promove a aceitação do cliente sobre a pessoa que ele é, para que dessa forma, sem ter de mudar muita coisa, consiga mudar tudo, visto que se aceitou tal como era e passou a estar em paz com isso
US 63	E: Agora para finalizar, lembrando-se como era o que é que sente que mudou e se sente que a terapia pessoal influenciou essa mudança? P2: Muito. Para já eu era um puto quando comecei a fazer psicoterapia, tinha 20 anos, não deve ser muito diferente da sua idade e, portanto, há aí uma grande diferença, depois, como eu lhe disse eu entrei e	P2 sente que muita coisa mudou desde o tempo em que se iniciou como terapeuta. A primeira grande mudança foi ter sentido que os sintomas que o trouxeram ao processo pessoal desapareceram e com isso pode estar no quotidiano de uma forma saudável.

	estava mesmo muita mal e, portanto, quando saí da terapia eu notei uma diferença enorme de alguém que estava ansioso 24h por dia para alguém que ficava ansioso só quando ia fazer um exame ou quando estava numa situação de stress.	
US 64	Tirando estas que são óbvias e claras tendo em conta que fiz um processo terapêutico. Eu diria que aquela que para mim eu senti como mais diferente ou que eu senti como um dos maiores ganhos, na altura em que acabei a terapia, foi o meu autoconhecimento que me permitiu uma maior paz consigo próprio que é precisamente isso que eu acho que a terapia deve funcionar para, sobretudo e de uma forma radical quase diria eu, sem querer criar dogmatismos	P2 descreve ainda aquele que para si foi o maior ganho da sua terapia pessoal, que foi o seu autoconhecimento, que lhe permitiu encontrar a paz consigo mesmo
US 65	Esta coisa do eu sou esta pessoa que tem estes defeitos, conheço-me bem e estou em paz comigo. Isso era muito diferente antes de eu começar a terapia. Achava eu que conhecia e sabia quem era e estava convencido disso e quando saí da psicoterapia percebi que estava a léguas disso e que agora sim conhecia muito mais, percebia que ainda havia muita coisa que eu não sabia e estava consciente também disso e estava muito mais em paz com as minhas coisas, com aquilo que eu era, com aquilo que eu não fazia bem, com aquilo que eram as minhas falhas, isso é brutal, uma pessoa chegar aí e poder estar em paz consigo próprio	P2 relata que antes de iniciar a terapia pensava que era conhecedor de si mesmo, das suas qualidades e defeitos. No entanto apercebeu-se no decorrer do processo que estava muito longe de saber quem era e de se aceitar como era. Isso para ele foi das coisas mais importantes que interiorizou, pois permitiu-lhe estar em paz com quem é.
US 66	E: Se tivesse de definir uma coisa da sua terapia pessoal que contribui-o para o seu sucesso terapêutico, seria isso? Esse autoconhecimento? P2: Sim, esse conhecimento e essa paz consigo próprio, acho que são sobretudo essas duas coisas, o autoconhecimento e a paz com aquilo que eu conheci nesse autoconhecimento, estar pacificado com aquilo que eu conhecido. Não digo satisfeito, mas pronto estou pacificado em ser assim.	P2 refere que o seu autoconhecimento e o ter encontrado paz naquilo que conhecia de si, foram duas conquistas que contribuíram para o sucesso terapêutico.
US 67	Não preciso de gostar de mim eu preciso é de dizer “Ó pá pronto, não és grande coisa, mas há piores. Isto vai dando para desenrascar e tãss bem”, isso traz uma paz tremenda “não és nada de especial, mas vais fazendo a tua vida e até acabas por ser relativamente bem-sucedido e por aí adiante” isso trás uma paz tremenda. Não é preciso ter autoestima é preciso é estar em paz consigo próprio	P2 reforça novamente a ideia de que o importante para ele não é mudar com o objetivo de resolver um problema, mas sim, aceitar-se com o objetivo de encontrar a paz em si próprio.

Unidades de significado (P4)		Unidades de Significado Psicológico
US 1	<p>E: Como reparei pelo questionário que preencheu, já fez vários episódios de terapia pessoal. Se se pudesse focar mais na terapia gestalt que fez, agradecia.</p> <p>Que expectativas tinha, o que a motivava a começar o processo terapêutico?</p> <p>P4: Eu começo um bocado cedo, cedo no sentido de que estava na faculdade, na altura eu penso que não tinha muita consciência, era como a maior parte de nós começava o processo terapêutico e ia logo fazer, eu acho que tomei mais consciência depois</p>	P4 afirma que na altura em que começou o seu processo pessoal tinha dificuldade em olhar para dentro, não era consciente de si, o que acabou por acontecer momentos após ter iniciado o seu percurso.
US 2	Mas penso que na altura também, surge, pronto eu era jovem e andava na faculdade como tu, mas surge algo com alguém de perto e essa coisa era algo que eu achava que não me tinha afetado. Essa pessoa falou da sua história de vida e da forma como lhe estava a afetar o seu problema e, isso mexeu em mim.	P4 reconhece que um dos motivos pelos quais decidiu começar o seu processo pessoal foi por ter-se identificado com partes da história de vida de uma amiga sua, que ressoou dentro de si e a fez pensar o que seria que estava a acontecer com ela.
US 3	Havia certas coisas da minha história que eu achava que não me tinham afetado, que eu tinha superado, que eram coisas do passado e então aí comecei o processo por uma certa curiosidade “será que isto foi importante ou não”, uma certa ingenuidade também, uma certa negação talvez.	P4 conta que o início do seu processo foi levado com algum ceticismo por não querer olhar para algumas partes da sua história de vida como tendo tido influência na pessoa que é.
US 4	e claro, depois fui descobrindo coisas que foram importantes, como outras coisas que depois no futuro tu te dás conta que foram importantes e que te marcaram. Não necessariamente coisas que tenham sido traumáticas, mas coisas que eu não tinha dado valor mas sim foram importante descobri-las e dar-lhes valor.	P4 relata que com o passar do tempo, foi sendo capaz de nomear o que lhe tinha acontecido e assim reconhecer a sua importância na construção da pessoa que é.
US 5	Agora, às vezes também caímos num outro extremo em que vamos buscar coisas e coisas e coisas, que até fazem parte da vida, nem tudo tem de ser visto e analisado, são capítulos da história.	P4 acredita que temos de aceitar o que nos aconteceu e que não há necessidade de analisar todos os passos da nossa vida, como forma de procurar uma justificação para algo. A aceitação da nossa história não passa pela busca incessante por uma verdade.
US 6	<p>E: Como é que viveu a sua experiência de terapia pessoal?</p> <p>P4: A terapia da Gestalt também é bastante experiencial e lembro-me de uma vez ter chegado com uma coisa que eu achava que.... e que me fizeram contactar com ela, e de repente eu senti que me tinham tirado uma tampa e foi um processo... primeiro processo de insight, assim como te estava a falar antes, o primeiro processo foi como (faz um sinal de</p>	P4 descreve a terapia Gestalt como tendo tido um papel importante no seu processo de descoberta, devido ao seu carácter experiencial. P4 revela que sentiu, num primeiro momento, uma sensação de que tudo fazia sentido, como se de repente as luzes estivessem ligadas e ela conseguisse perceber, identificar e dar nome ao que estava dentro de si e que antes nunca o tinha visto.

	explosão com as mãos), sim eu lembro-me, não sei se era pela idade que eu tinha ou não sei...	
US 7	depois já não é tanto, vais tendo mais processo de awareness e insight contigo... e aí foi quando eu disse que isto era realmente importante fazer. Foi aí que eu dei conta, confesso que se calhar eu na altura, por uma coisa mais de imaturidade minha, eu era mais incrédula. Lia os livros, estudava, mas acho que foi a experiência pessoal que me ajudou a ver a importância disso.	P4 reconhece que após o primeiro impacto onde começou a olhar para dentro, o processo de autodescoberta e de conhecimento de si mesma foi-se tornando constante ao longo do tempo. P4 afirma que mesmo estando no curso de psicologia, tinha a opinião de que o saber teórico se pressupunha ao saber emocional, ao saber prático e, apenas quando começou o seu processo pessoal é que entendeu que a importância da terapia.
US 8	E: Qual é que o foi o seu primeiro episódio de terapia pessoal? P4: Foi o da Gestalt, mas também era humanista, foi no Chile, quando eu estava a estudar, depois é que fiz a psicanálise, foi aqui.	P4 conta que já fez mais do que um episódio de terapia. para além da gestalt também já fez uma psicanálise.
US 9	Eu fiz no Chile, depois fui-me embora para a Bélgica, estudar, fiz o mestrado lá. Nessa altura não fiz nada, estive dois anos a estudar e como estudante também era difícil pagar o meu processo terapêutico e estava noutra, preferia andar a viajar	P4 descreve que após ter concluído o seu processo pessoal e ter mudado de país para estudar, sentiu que queria aproveitar aquela experiência de uma forma despreocupada e livre e por isso decidiu que não queria continuar a sua terapia nem iniciar uma nova.
US 10	E: Há tempos para tudo... P4: Sim, depois quando vim para Portugal, eu já estou aqui há muitos anos, estou em Portugal há tanto tempo como estive no Chile, eu vivi lá até aos 27 anos e estou aqui há 27 anos. Desde que casei, eu casei com um português que conheci na Bélgica... e aqui eu fiz um processo psicanalítico de 3 anos e depois tenho feito outros assim mais esporádico, cada 15 dias	Quando conheceu o seu companheiro, mudou-se para o seu país e aí fez um processo analítico de média duração, ao qual tem juntado uns mais esporádicos ao longo do tempo, sempre que sente necessidade.
US 11	Este processo foi no divã, mas também houve um momento em que eu disse que “quero olhar para si, porque preciso falar disto cara a cara”, lembro-me de ter dito isso.	P4 reconhece que a partir de uma dada altura, sentiu que precisava de sentir o terapeuta mais presente, mais pessoa e, pediu para deixar o divã e passar face a face.
US 12	Mas foi bom passar por ali, eu para mim profissionalmente acho que foi interessante passar pelos diferentes processos analíticos, diferentes processos terapêuticos. Eu confesso que sou gestaltica, fiz a formação e aqui também formei, primeiro foi a sociedade luso-espanhola, depois foi a associação, digamos que estive na vanguarda da gestalt aqui. Mas a verdade é que eu me tenho enriquecido com outras linhas teóricas.	P4 reconhece que apesar de seguir a corrente gestaltica e de ser uma das pioneiras pela sua disseminação, o facto de ter passado por experiências com abordagens teóricas diferentes contribui-o para o seu crescimento enquanto pessoa e enquanto profissional.
US 13	O xxx é o meu supervisor de há mais de vinte anos, tenho aprendido muito com ele. Portanto o meu trabalho psicoterapêutico tem muita influência do	P4 descreve a importância do seu supervisor como fonte de aprendizagem e influência profissional.

	professor, portanto eu tenho assim uma espécie de <i>melting pot</i> e depois aquilo que eu própria tenho estado a descobrir na minha prática, alguma característica minha que acaba por ser algo pessoal	
US 14	<p>E: Como é que descreveria os seus terapeutas, a sua forma de trabalhar?</p> <p>P4: Eu acho que para mim o mais importante da terapia individual, porque também tive situações de muito trabalho grupal. Mas o mais importante que eu senti, apesar de ser de linhas teóricas diferentes foi a presença deles, a aproximação, eu estava com alguém que estava não só presente em todos os sentidos, mas que era alguém próximo e não distante, não era o Senhor Doutor, era alguém que era acessível em todo o sentido e que isso, penso que isso foi o mais importante que senti e que para mim foi muito reparatório</p>	P4 relata que aquilo que sentiu como mais relevante nos seus terapeutas, apesar de serem de modelos teóricos diferente, foi o facto de que todos eles não assumiam uma postura de superioridade perante o cliente, uma postura de técnico que sabe mais que o outro. Pelo contrário, P4 sentia que todos os seus terapeutas estavam na relação terapêutica como pessoas, como um outro ser humano que se colocava numa posição de horizontalidade em relação a P4. Essa horizontalidade promovia nele um sentimento de presença, de proximidade e de aceitação, permitindo-lhe avançar no processo.
US 15	<p>E: Até que ponto os seus terapeutas foram um modelo para si e para a sua forma de trabalhar?</p> <p>P4: Foram um modelo, foram um modelo, eu penso que, a importância do nosso trabalho pessoal é por vários motivos, um porque é um modelo, uma pessoa aprende, aprende a experiência e essa aprendizagem da experiência é muito diferente a uma aprendizagem só de manual ou de livro, é como aprender a conduzir, tu podes aprender as regras e saber tudo mas só na prática é que vais aprender a conduzir e então era observação do que te fazia sentido e até também do contrário aquilo que não te fazia sentido. Vais observando e aprendendo como modelo e se calhar como fazer diferente.</p>	<p>P4 reconhece que as suas experiências de terapia pessoal e os seus terapeutas foram um modelo para si, o qual integrou e foi adaptando com aquilo que são as suas características e o que lhe fazia sentido.</p> <p>P4 sente que a verdadeira aprendizagem de como fazer terapia, de como estar na relação terapêutica surgiu da sua própria experiência e não de qualquer livro ou teoria sobre como fazer.</p>
US 16	<p>E: Consegue dar alguns exemplos daquilo que não lhe fazia sentido?</p> <p>P4: Que me lembro agora não</p>	P4 não se recorda de exemplos concretos sobre o que lhe fazia mais sentido reproduzir enquanto modelo internalizado do seu terapeuta
US 17	<p>E: E de coisas que na sua terapia pessoal foram muito úteis para agora aplicar na sua prática clínica com os seus clientes?</p> <p>P4: Como técnica ou...?</p> <p>E: Como aquilo que achar que é relevante, pode ser como técnica, como forma de se relacionar...</p> <p>P4: Para mim foi mais a forma de relacionar do que como técnica</p>	P4 afirma que valoriza muito mais a dimensão relacional, o estar-com, do que o aspeto técnico. Afirmando que a dimensão relacional foi algo que integrou dentro de si como tendo sido bastante útil para o seu crescimento enquanto terapeuta

US 18	mas houve coisas por exemplo, isto é algo que vem sendo muito criticado pela psicanálise, mas por exemplo, a presença do terapeuta além dos 4 muros, esse terapeuta que por vezes te dá uma dica para por exemplo quando estás à procura de algo.	P4 reconhece que no seio da psicanálise ainda existe o preconceito de que o terapeuta tem de ser neutro, não pode dar sugestões, não pode ser pessoa. Não pode existir para além do setting.
US 19	Por exemplo, eu no início não conhecia muita gente aqui em Portugal eu não era portuguesa e então eu sentia que a terapeuta, abria um bocadinho as ações de resposta que me pudesse ajudar sem estar a afetar o setting terapêutico e a relação nem nada disso, mas se podia sair um bocadinho do contexto para poder dar uma dica, ou ajudar. De certa forma eu vivia isso como validações que foi muito importante, não foi só que digam “ah pois, mas eu percebo-a”, assim só em palavras quando a minha terapeuta por exemplo, a certa altura, convidou-me para eu fazer uma conferência no hospital onde ela trabalhava porque achava que eu era capaz, então há uma validação mesmo na ação disso, a qual eu aprendi a fazê-lo, aprendi a ver isto com todo o cuidado de não afetar a relação	P4, quando chegou a um país estrangeiro sentia-se perdida, referindo a importância de ter encontrado uma terapeuta que soube sair do papel de técnico e que pudesse dar uma sugestão ou dica, isso ajudou-a a sentir-se mais compreendida e mais próxima dela. P4 afirma que o facto de construído uma relação com a sua terapeuta que vai para além daquilo que os livros dizem, permitiu-lhe perceber que é possível estar numa relação terapêutica de uma forma descontraída sem que isso afete o lado terapêutico da relação.
US 20	Os terapeutas têm muito susto dos limites, o outro vai invadir, na minha experiência é que de facto as pessoas não fazem tanto isso. As pessoas às vezes têm medo de dar um contacto de telefone, na minha experiência não sinto, sim há pacientes que perdem mais os limites, mas há coisas que de repente podem sair um bocadinho do clássico.	P4 sente que a generalidade dos terapeutas está presa há teoria e àquilo que ela nos ensina. No entanto, a sua experiência com a sua prática clínica, tem-lhe ensinado que por vezes não há mal em ir contra aquilo que está institucionalizado. Não há mal em ser-se flexível.
US 21	Estas são coisas que eu dei conta que se eu podia analisando bem a situação, sem comprometer o processo terapêutico, e que podia sair do contexto e ajudar a pessoa, por exemplo a dar um contacto para que pudesse procurar trabalho... então também sabes	P4 sente que o facto de ter experimentando sair do contexto manualizado e mais teórico e passar a viver a relação de um modo mais humano, permitiu-lhe perceber que a relação terapêutica se adapta e não sai fragilizada.
US 22	trabalhei muito no Chile em psicologia comunitária, de facto a minha tese foi uma mistura de trabalho clínico com trabalho comunitário e então lá também aprendi da importância de criar redes, não estar só preocupada com o que estava a acontecer ali no espaço terapêutico, mas também de ajudar o outro a criar essas redes, com sugestões, ou se tivesse algum contacto.	P4 afirma que a sua experiência em psicologia comunitária também a ensinou que a pessoa vive dentro de um contexto social, ou seja, a pessoa não é só aquela pessoa que está conosco no setting terapêutico, mas sim que existe para além disso e tem necessidades reais para além do seu autoconhecimento, do seu processo de descoberta. Essa aprendizagem, trouxe-lhe a capacidade de sair do lugar de terapeuta e olhar para a pessoa como uma pessoa que pode precisar de ajuda para além daquela que é dada no setting.

US 23	<p>E: Com a experiência que teve, se calhar aquela ideia de que o terapeuta está numa posição diferente do cliente não é bem assim...</p> <p>P4: Alguns querem estar aí, porque eu penso e por isso é que acho tão importante o trabalho pessoal para quem quer ser terapeuta.</p>	<p>P4 afirma que o trabalho pessoal é muito importante para que o terapeuta sinta que não deve assumir uma postura de técnico, de superioridade.</p>
US 24	<p>Se nós formos à história muitos de nós fomos também pequenos terapeutas em casa, com a família, amigos, tentávamos resolver os problemas, não estou a dizer que é generalizado, mas é comum. Outros também vão para terapeutas a partir das suas próprias mágoas, da sua história, e por isso é que também acontece, pessoas muito doentes querem ser terapeutas, por isso é importante o trabalho pessoal.</p>	<p>P4 afirma que muitas vezes a motivação para uma pessoa querer ser terapeuta é por ter vivido experiências angustiantes ou traumáticas, valorizando mais uma vez a importância da terapia pessoal para que se possa compreender essas experiências mais difíceis e para que essas experiências não interfiram com o processo do paciente.</p>
US 25	<p>Uma das coisas mais características que aparecem é o nosso próprio narcisismo, estamos a ver o narcisismo do outro, mas não olhamos o nosso próprio. Há autores que têm falado disto de forma mais novelesca como irvin yalom, mas nós temos a nossa própria ferida narcísica e então por vezes se não é trabalhado fica como um ponto cego, que não vemos, e de repente na relação com alguma pessoa pode sair tocado e tocado de diferentes formas, o pior é quando é tocado sem vê-lo</p>	<p>P4 aborda a questão de que todos nós temos dificuldades, experiências que nos trouxeram angústias e que nos trazem sofrimento. Se essas cicatrizes que temos não são olhadas, vistas e trabalhadas, instalam-se em nós e podem voltar a abrir-se com a experiência de um cliente, estando a correr o risco de misturar o que é nosso do que é do outro.</p>
US 26	<p>Temos pacientes que dizem “Doutora você é o máximo” e nós estamos a ver, mas como pode acontecer vamos para cima, mas depois quando somos tocados pode haver uma reação muito contraproducente do terapeuta que pode ser até contraproducente para o paciente, pode reagir de alguma forma, eu já vi...</p>	<p>P4 dá o exemplo de que quando o terapeuta não reconhece as suas dificuldades e sente que não as tem, quando é atacado ou se zangam com ele em contexto terapêutico, é provável que o terapeuta assuma uma posição de técnico que sabe mais e que não se permita a ouvir e a escutar se de facto o cliente tem razão por ter discordado ou zangado com ele.</p>
US 27	<p>eu vi de trabalhos até de role play, com pessoas em treino, lembro-me de ter visto em Itália, era uma pessoa narcisista e de repente no role play quando se sentiu tocado veio uma agressão que depois foi muito bonito o trabalho porque os colegas mostraram que esse colega foi muito interessante ver isso, eu penso que isso é um tema bastante importante, agora acho que escapei à pergunta</p>	<p>P4 descreve uma situação de role play em que observou um terapeuta que não tinha consciência do seu sentimento de superioridade e que quando foi posto em causa atacou o cliente.</p>
US 28	<p>mas eu há dois pontos que há muito tempo falei com um colega psiquiatra gestaltico e falámos sobre isto que era a onipotência do terapeuta e o narcisismo do terapeuta, que é algo que ainda não se fala muito, mas acho que é algo que devíamos falar mais e trabalhar mais</p>	<p>P4 refere que é importante o terapeuta ter consciência de si para que perceba quando se está a colocar numa posição de superioridade em relação ao cliente ou quando está a querer passar uma imagem de que ele é que sabe e que vai conduzir um bom trabalho terapêutico.</p>

US 29	<p>E: Acha que isto devia ser trabalhado na terapia pessoal?</p> <p>P4: Claro, todos temos de certa forma uma certa ferida, uns mais que outros, mas se eu olho para isso se eu vejo isso, vou estar mais alerta, mais aware e vou ser também mais honesta comigo com isso</p>	<p>P4 refere que a terapia pessoal é uma importante ferramenta para ganhar consciência das minhas dificuldades e para que, posteriormente, não passe isso para o cliente.</p>
US 30	<p>Não é que não apareça, mas vou estar mais atenta e vou ser capaz de falar na terapia pessoal ou na supervisão e ver o que me está a acontecer e ser honesta e não dirigir para o paciente dizendo que o problema é dele e que eu não tenho nada que ver aqui.</p>	<p>P4 afirma que o facto de termos feito terapia pessoal não significa que eliminamos as nossas dificuldades, apenas passamos a ter consciência delas, para que quando elas surjam em relação terapêutica o terapeuta possa estar alerta e trazer tanto para a terapia como para a supervisão, não as colocando como responsabilidade do cliente.</p>
US 31	<p>Nós reconhecemos que também pode ter sido a forma como eu estava ali, uma má interpretação, fora de tempo ou pouca apropriada. Alguma coisa que ali aconteceu que eu não vi. Tocou um ponto cego e eu tenho de reconhecer isso.</p>	<p>P4 relata que com a terapia pessoal e esse ganho de consciência o terapeuta está mais disponível para aceitar os seus erros e aquilo que se está a passar na relação que lhe está a tocar especialmente.</p>
US 32	<p>Alguns não querem sair do seu trono.</p> <p>Bom, eu não estou a criticar os colegas, isto também eu digo para mim própria, mas acho que mais nós podemos olhar para dentro e reconhecer isso, isso vai estar na nossa... porque, acabo de fazer uma formação há pouco tempo em que falei sobre isso, porque tenho visto pessoas a ter..., havia uma pessoa há uns tempos atrás que dizia que gostava de ser quase como um guru, ele considerava ser um terapeuta assim, ser um guru (expressão a rir) nós estamos aí para o serviço do outro, para que o outro possa processar, possa crescer, para que o outro possa dar-se conta do que é que não está tão bem, mas não para ser admirado pelo outro e então foi também um trabalho muito bonito que fizemos com essa pessoa.</p>	<p>P4 afirma que há muitos terapeutas que não se sentem suficientemente seguros e disponíveis para olhar para dentro e para reconhecer as suas dificuldades.</p> <p>P4 recorda-se de uma situação que viveu com ironia, em que estava a dar uma formação e um formando lhe disse que o seu objetivo em ser terapeuta era poder saber o que era melhor para o outro, colocando-se numa postura de superioridade.</p> <p>P4 afirma que o papel do terapeuta não é o de ser reconhecido ou admirado pelo seu cliente, mas sim, o seu papel é o de ajudá-lo a conhecer-se, a nomear as suas angústias, as suas emoções e que isso se reflita num caminho de autodescoberta para uma maior autenticidade.</p>
US 33	<p>Numa formação agora há pouco tempo eu falei disso, o que é que acredito, nós podemos ter todos os anos de estudo, que para mim é fundamental, uma boa teoria também, não rígida óbvio, porque o pensamento, o conhecimento, todas as ideias se vão renovando, se vão modificando e isso também é importante.</p>	<p>P4 fala da importância do terapeuta não se basear numa teoria rígida, onde não há espaço para a crítica e para a renovação de ideias e de pensamentos.</p>
US 34	<p>Nós como terapeutas, por exemplo não podemos ir com ideias rígidas ou fundamentalismos porque às vezes um paciente nos desarma e essa capacidade de desarmar-nos é importantíssima e não termos medo de estar no vazio teórico e de repente dizer “isto não é o que sabia”, não me agarrar a teorias, mas é importante também tê-las ao mesmo tempo.</p>	<p>P4 reflete sobre a importância do terapeuta não ser dogmático quanto à sua forma de pensar sobre o ser humano, na medida em que em relação a teoria muitas vezes é desconstruída e se o terapeuta está agarrado à sua ideia não será capaz de olhar o seu cliente como pessoa, visto que estará a tentar encaixá-lo numa hipótese pré-concebida.</p>

US 35	É importante uma boa formação e estudos para poder refletir sobre elas. Então penso que a formação, uma boa formação teórica é fundamental, mas uma coisa que é importantíssimo para ser bom terapeuta somos nós próprios, é o trabalho pessoal, seja com psicoterapia ou supervisão	P4 refere que ter bons fundamentos teóricos é importante, mas o mais importante seria o estarmos na relação terapêutica, de uma forma autêntica, como pessoas humanas que somos e não escudados por conceitos teóricos.
US 36	Eu sou supervisora, mas não deixei de me supervisionar até agora. Continuo a supervisão e tinha várias supervisões que faço, agora já não tão frequentemente com colegas da gestalt	P4 destaca o papel contínuo da supervisão como forma de continuar a aprender e a pensar sobre os casos.
US 37	Esse trabalho para mim é fundamental, porque nós somos o instrumento terapêutico, nós somos instrumento de trabalho e então temos de estar sempre em reciclagem. E: E a terapia pessoal promove essa reciclagem? P4: Sim, Sim. Em diferentes momentos da vida, porque é o que te estava a dizer no início, há coisas novas.	P4 releva uma vez mais, a importância da supervisão e da terapia pessoal, como forma de nos desenvolvermos e de nos melhorarmos continuamente enquanto profissionais.
US 38	Por exemplo, eu já não estava em terapia, mas vivo depois um momento em que estou a ver os filhos a sair de casa... estão a acontecer coisas...	P4 revela que mesmo tendo feito vários episódios de terapia pessoal ao longo da sua vida, por vezes acontecem momentos que nos fazem contactar com coisas novas e difíceis e que precisamos de ajuda para poder pensar sobre elas de uma forma consciente.
US 39	a geração de agora, é bastante diferente do que foi a nossa geração por exemplo. Há um gap importante, eu falava sobre isto com o meu supervisor, ele dizia a minha geração com a sua está mais próxima do que a sua com a de agora, porque é óbvio com a tecnologia	P4, com alguma angústia, fala sobre a distância geracional que sente que existe entre a sua e a dos seus filhos e que a tecnologia tem um papel importante sobre isso
US 40	é óbvio que como terapeuta e psicóloga, isso ajudou-me a entender muitas coisas, mas de repente perdi certos referenciais, primeiro porque eu não sou europeia, sou chilena e então dei conta que se calhar havia coisas que não estava a saber lidar, ou que algo estava a mexer em mim e, portanto, voltei a ter algumas sessões, a falar sobre isto, a olhar para mim, cada momento da vida me dá um momento diferente,	P4 refere que a sua experiência e conhecimento que advém da sua profissão lhe permite olhar para o mundo e para si e pensar de uma forma consciente sobre o que está a acontecer, no entanto, não está imune às mudanças que ocorrem na sua vida e também ela descreve que precisou de voltar há terapia pessoal anos mais tarde para poder lidar com as mudanças de uma forma mais saudável.
US 41	que por exemplo quando chegar à reforma, vou se calhar querer ver outras coisas, vou querer voltar a olhar para mim, se calhar já não é terapia propriamente tal, mas mais sessões ou menos sessões, porque começo a ver a mulher como eu, começo a ver outras coisas que eu não atendia quando era mais nova.	P4 afirma que mais momentos de mudança chegarão e que possivelmente vai querer ajuda para entender o que sente nesses momentos.
US 42	A terapia é uma experiência e como experiência é uma riqueza, de olhar para essa experiência e perceber o que é que é útil, agora há que distinguir o que é meu,	P4 descreve a terapia pessoal como uma experiência de valor individual e único para cada um, a qual possibilita

	o que pode ser útil para mim, não tem de ser para o outro.	conhecerno-nos e distinguir as nossas fragilidades das do outro.
US 43	Tudo isso é importante, por isso é que também é importante a supervisão. Não é só a terapia, é a terapia e a supervisão, acho que deve ser uma constante.	P4 volta a destacar o papel da supervisão para o ganho de conhecimento sobre si mesmo.
US 44	Não como uma coisa obrigatória para cumprir um número de horas. Eu cumpri há muito tempo o número de horas e continuo, porque o conhecimento das coisas é muito mais rico quando é com um outro.	P4 refere que a supervisão deveria ser de carácter constante e continuo ao longo da carreira profissional, visto que um olhar a dois ou mais que dois sobre os casos traz riqueza e ideias diferentes e por vezes mais úteis.
US 45	De facto, em terapia, o trabalho com um paciente é em equipa, o paciente ajuda o terapeuta a trabalhar	P4 reforça a ideia de que a terapia deve ser vista como uma co construção, em que terapeuta e cliente trabalham para um objetivo comum, em equipa, aprendendo um com o outro
US 46	E: Sente que o facto de ter feito a sua terapia pessoal ajuda-a a lidar melhor com as problemáticas mais difíceis trazidas pelos seus pacientes? P4: Depende do que se considera mais difícil, muitas vezes pode haver uma dificuldade do próprio paciente, do nível de queixa, patologia que tenha	P4 afirma que a dificuldade em terapia pessoal depende de vários fatores, incluindo a problemática do paciente e do nível de dificuldade em que se encontra.
US 47	Mas também a dificuldade tem a ver com o que nos toca a nós e para mim a terapia, claro, ajuda porque vai abrindo caminho, vou tirando coisas que me estão a impedir de chegar ao paciente, porque o paciente muitas vezes desperta coisas em nós, sentimentos de bloqueio, confusão, de ficar enfiado, “o que está a acontecer comigo?”.	P4 relata que a dificuldade que encontra tem a ver com as problemáticas dos clientes que se assemelham às suas e por isso é que valoriza a terapia pessoal como forma de estar consciente e entender o que é seu do que é do cliente para que consiga estar disponível e desperto na sessão de uma forma inteira.
US 48	Por exemplo, muitas vezes quando eu estava no processo terapêutico ou na supervisão, depende do tipo de supervisão que as pessoas façam, por exemplo, na gestalt a supervisão é muito com o terapeuta, é um trabalho de para e vê o que acontece, não é alguém que só transmite conhecimento e diz o que tens de fazer, o supervisor faz também um trabalho.	P4 destaca a importância da forma como é desenvolvida a supervisão no seu modelo teórico – gestalt. Descrevendo-a como também ela, para além da terapia, como uma co construção, onde existe uma relação de horizontalidade e não de alguém que nos diz o que temos de fazer, assumindo uma atitude de superioridade teórica.
US 49	Nas supervisões em gestalt, era um trabalho também por vezes profundo “O que é que me está a acontecer a mim?”, olhar para esse bloqueio, para aquilo que estava a acontecer e aí descobrir coisas que eu se calhar estava a viver ou coisas de dinâmicas minhas. Isso ajuda a chegar, no fundo eu sou um instrumento de trabalho.	P4 descreve a sua supervisão como uma forma de terapia, durante a qual, olha para dentro, escuta o seu sentir e elabora sobre ele, desenvolvendo de uma forma dinâmica e relacional a sua capacidade clínica ao invés de ser uma mera espetadora e consumidora de teoria.
	Ou se não uma supervisão, às vezes a dificuldade está também com alguma coisa da relação. Eu trabalho muito de uma forma relacional, vejo o que está a acontecer neste espaço intersubjetivo com o outro e aí	P4 destaca o papel que a sua supervisão tem na forma como explora o seu sentir em relação. P4 em conjunto com o supervisor, utiliza a supervisão como forma de

US 50	está o paciente e eu. Eu não sei se estou a responder às tuas perguntas...	aprendizagem de si, explorando as dificuldades que estão a surgir na relação com os seus clientes.
US 51	E: Sim. Se imaginasse que não tivesse terapia pessoal, como é que acha que seria enquanto terapeuta? P4: Eu acho que não seria terapeuta, eu não alguém que não faço um trabalho pessoal e que seja psicoterapeuta, estaria ali a fazer coisas, mas não me imagino	P4 sente que sem um trabalho pessoal não seria capaz de desempenhar um verdadeiro trabalho terapêutico com alguém.
US 52	E: Porque é que não se consegue imaginar? P4: Porque a mim o que me converteu em terapeuta não foi uma formação nem os livros nem nada, foi o trabalho comigo própria, por isso não me imagino ser terapeuta sem esse trabalho comigo própria. Não imagino.	P4 destaca a importância do seu processo pessoal e aquilo que encontrou dentro de si como potenciador do facto de se ter tornado terapeuta. P4 afirma que não foram as teorias que aprendeu ou as formações a que assistiu que a motivaram para se aventurar na profissão.
US 53	Podemos fazer coisas que podem ser úteis, dar escuta, umas coisas, mas não me imagino, se calhar estou errada, se calhar é uma ideia que posso depois mudar, mas pelo que tenho visto não. Um trabalho com ele próprio é fundamental.	P4 afirma que é possível acompanhar uma pessoa sem se ter feito o seu próprio processo, no entanto, considera que esse acompanhamento seria insuficiente, sendo muito mais um processo de aconselhamento e validação do que uma verdadeira transformação
US 54	E: Que ganhos é que o terapeuta tem com a terapia pessoal? P4: Tudo o que tenho estado a dizer, não sei como posso dizer em outras palavras. Penso que quem ganha é o paciente, porque trabalha com um terapeuta enriquecido, saudável.	P4 sente que um terapeuta com terapia pessoal é capaz de proporcionar um melhor trabalho e com isso desenvolver uma relação com o seu cliente mais capaz de produzir mudança nele.
US 55	Nós também ganhamos isso, o nosso trabalho ganha experiência, aquilo que te disse, o processo terapêutico é uma experiência e dessa experiência eu estou a.... não só por uma modelagem, ou eu posso dar-me conta que não é por aí, mas é uma experiência comigo própria de descobrir-me e de limpar o caminho porque não posso andar num caminho que não está limpo, não sei como te explicar, vai tocar nos nossos pontos cegos.	P4 afirma que a terapia pessoal não dá ao terapeuta apenas um modelo de como estar e ser em terapia, mas também um nível de conhecimento sobre si, uma maturidade individual e relacional que só se atinge quando se ganha consciência das nossas dificuldades
US 56	Eu conheço terapeutas que fizeram muito mal às pessoas. Todos podemos fazer erros, não somos infalíveis, não somos deuses, primeiro eu trabalho com terapeutas, com pessoas saudáveis. O paciente não vai a um deus e há muitos que têm de sair desse papel da onipotência, então ganhamos isso.	P4 acredita que o terapeuta também ele é um ser humano, que vai errar, que não vai acertar à primeira.

US 57	Eu penso que o trabalho pessoal é um never ending, nunca acaba.	P4 acredita que após se começar um processo pessoal, este nunca acaba, visto que o cliente acaba por ganhar a capacidade para pensar sobre si, sobre o que vai sentido e por ser capaz de nomear isso.
US 58	podemos de repente cometer erros, mas se eu tenho um trabalho meu pessoal eu vou reconhecer esses erros, eu vou ter a humildade de reconhecer eu vou ter a humildade de reparar	P4 destaca novamente a importância da terapia pessoal para o terapeuta ter consciência dos seus erros, olhar para eles e ser capaz de os admitir ao seu cliente e trabalhar sobre eles sem adotar uma postura de superioridade.
US 59	porque nós já estamos a trabalhar com pessoas muito feridas então se há uma outra pessoa, o que é importante é uma nova relação com uma outra pessoa e para que essa relação se atinja eu tenho de estar sã e se o terapeuta não estiver em condições...	P4 afirma que pelo facto da profissão de terapeuta implicar o trabalho com pessoas em grande sofrimento, o terapeuta tem de minimamente saudável do ponto de vista emocional para ser capaz de construir uma relação reparadora com o seu cliente.
US 60	Por exemplo eu tive agora o covid, como estive doente do covid eu deixei de fazer consultas, não só porque me sentia mal fisicamente, houve momentos que sim, mas porque eu própria nesse momento tinha de lidar com o meu próprio medo, com o que eu estava a viver. Então nesse momento não conseguia estar disponível para a angústia do outro, precisava de cuidar da minha angústia primeira	P4 destaca a importância do terapeuta ter consciência dos seus limites para que quando está com um cliente possa estar de uma forma inteira com ele e não preocupado com as suas angústias e/ou dificuldades.
US 61	Eu nunca faço uma terapia quando não estou disponível, nem fisicamente nem psicologicamente, não faço	Para P4 o terapeuta tem de ser capaz de reconhecer o momento em que não está bem e é necessário parar.
US 62	Psicologicamente se estou a passar um momento difícil, se estou a passar um momento de luto. Uma vez por exemplo recebi a notícia da morte de uma grande amiga minha e eu estava nesse momento por receber alguém, recebi, ouvi, mas disse que naquele momento não estava em condições e que não ia cobrar a consulta e que quando pudesse voltávamos outra vez. Tive com a pessoa quase vinte minutos porque vi que ela pelo menos precisava de ser acolhida, mas percebi que não estava em condições para estar ao serviço de uma pessoa. É por isso que é importante a minha terapia, porque precisamos de estar em condições para o outro e não são condições idealistas, eu não vou chegar a um estado sublime, mas cada vez mais chegar ao melhor possível.	P4 descreve uma situação em que tinha recebido a notícia da morte de uma amiga e que não se sentiu capaz de naquele dia continuar com as sessões porque não conseguia estar disponível para o outro e para as suas angústias, quando estava a passar por um momento de grande dificuldade emocional. P4 destaca novamente a importância do trabalho pessoal do terapeuta como forma de ter consciência das suas próprias questões e desta forma, estar mais preparado para lidar com as questões do outro
US 63	É isso que transmito aos meus alunos, se são terapeutas têm de entrar pelo caminho de ser terapeutas e não é um caminho fácil, não é um caminho de fast food	P4 afirma que tenta passar a mensagem aos mais novos de que o ser terapeuta implica um caminho demorado, por vezes difícil, em que temos de ser capazes de respeitar o processo e não querer encurtá-lo.
US 64	Eu já vi vários, eu não aceitei pessoas na formação porque o que queriam era uma coisa rápida “não estás na profissão adequada, procura outra coisa”.	P4 relata que já negou o acesso à formação da especialidade em psicoterapia porque o que procuravam era formar-se para oferecer soluções rápidas, como se

		fossem os donos da verdade e conhecessem as necessidades do outro na perfeição.
US 65	Eu acho que todas as profissões de ajuda deviam ter trabalho pessoal, porque são as relações o trabalho mais importante. As pessoas adoecem em relação e as pessoas melhoram em relação. As pessoas adoecem em relação, porque as relações são patológicas.	P4 destaca o papel das relações interpessoais no desenvolvimento saudável ou não de um indivíduo. Desta forma, acredita que o trabalho pessoal, especialmente o trabalho sobre a relação deve ser prioritário em todas as pessoas que desenvolvam um trabalho clínico com outras.
US 66	Eu sempre digo nós estamos preocupados com os filhos que vão para a tal escola, que estudem não sei o quê, inglês, português, que façam desporto, eu sempre digo o melhor que tu podes entregar ao teu filho é tu estares saudável. O resto vem por eles próprios, podemos ter tido as melhores escolas e cursos, mas os pais mais saudáveis entregam algo muito melhor aos filhos, então é o mesmo, um terapeuta mais saudável entrega algo melhor ao paciente	P4 destaca novamente a importância da relação no desenvolvimento individual de um ser humano e por isso, desta forma, estabelecendo relações com pessoas saudáveis potencia o desenvolvimento saudável. Desta forma, um terapeuta conhecedor de si mesmo, saudável, consegue segundo P4 criar uma relação terapêutica mais propícia a mudanças no cliente.
US 67	E: Por exemplo com o coaching, promove-se a cultura desse fast food terapêutico... P4: Sim, é verdade, eu muitas vezes digo às pessoas que eu estou como terapeuta há 30 anos e ainda não faço milagres.	P4 afirma que mesmo com a experiência toda que tem ainda comete erros e não é perfeita. O terapeuta não dá soluções ideais para os seus clientes.
US 68	Mas eu acredito que este tipo de coisas como o coaching podem ser muito úteis em determinados momentos e podem ser verdadeiramente transformadores em algumas coisas pontuais	Apesar do coaching apostar em processos de desenvolvimento mais curtos e mais rápidos, P4 acredita que dentro de um contexto específico estes podem ser bastante úteis.
US 69	E: Sente que hoje é uma terapeuta diferente do que quando começou? P4: Sim, sim. Eu noto que fui mudando em várias coisas, mas depende da tua experiência, da idade. Hoje em dia confio muito mais nos processos e estou mais livre	P4 sente que com o passar dos anos foi ganhando mais confiança em si enquanto terapeuta, sentindo o peso do erro de uma forma muito mais leve e deixando que os processos fluam de uma forma mais natural.
US 70	Antigamente quando era mais nova era uma terapeuta mais assustada, nalgumas coisas tinha medo, então era mais rígida, ia com objetivos para trabalhar nas consultas, agora deixo que as coisas vão surgindo, sinto-me mais autêntica	No início da carreira P4 sentia que tinha de ser perfeita, nada na sessão podia falhar, era muito rígida.
US 71	E agora também estou à procura de outras coisas, não ocupo espaço só com a psicologia, antes tinha mais genica, era capaz de ver 9 pacientes por dia, agora nunca mais faço isso.	P4 revela que com o passar dos anos vão surgindo algumas dificuldades e limites que surgem com a idade, não sentindo a mesma disponibilidade que tinha quando era jovem.

US 72	Canso-me mais e estou dedicada a outras coisas, como a pintura, gosto da fotografia, agora estou a fazer muitas coisas com a fotografia nas consultas, uma linguagem mais simbólica. Muitas vezes um paciente me envia uma fotografia e eu envio outra, estou a aprender outras coisas	P4, apesar de sentir que não tem tanta disponibilidade como antigamente, sente-se muito mais autêntica e permite-se a introduzir nos seus processos algo que lhe dá muito prazer, a arte como prática terapêutica.
--------------	--	--

Unidades de significado (P5)		Unidades de Significado Psicológico
US 1	<p>E: Antes de entrar naquilo que é o foco da entrevista, gostaria de perceber um pouco daquilo que é o seu background em relação às expectativas que tinha e ao que o motivava para iniciar o processo terapêutico.</p> <p>P5: Eu acho que a motivação era um bocadinho dupla, no sentido em que eu queria fazer formação em psicanalítica, portanto saberia à partida que teria de passar por um processo terapêutico analítico, mas não era essa a motivação em profundidade, eu sabia que de facto precisava e que queria fazer um trabalho analítico de maior profundidade. Daí que tenha sido também uma decisão ponderada, demorei algum tempo, a escolher bem, mas sim, eu tinha isto presente que havia esta dupla motivação</p>	<p>P5 assume que um dos motivos para iniciar um processo terapêutico foi o facto de querer ser psicanalista que a isso exigia.</p> <p>Para além da motivação mais formal, P5 sentia que se queria conhecer, descobrir e iniciar uma viagem pelo seu mundo interno para que pudesse ter consciência das suas questões</p>
US 2	<p>E: Como é que viveu essa experiência de terapia pessoal?</p> <p>P5: Houve uma coisa particular porque eu escolhi um analista que tinha sido meu professor, ainda ponderei outras pessoas e falei com outras pessoas, mas senti que havia ali uma ligação com ele e, portanto, sem dúvida que isso foi um dos elementos para a decisão</p>	<p>P5 admite que um dos motivos para a escolha do seu analista foi o facto de se ter sentido próximo dele e também do facto de já ter criado essa ligação pelo facto de este ter sido seu professor.</p>
US 3	<p>Como é que foi? Foi importante, foi muito importante</p>	<p>P5 refere que o seu processo pessoal foi um marco no seu desenvolvimento</p>
US 4	<p>Foi um percurso acidentado, foi quase como nos primeiros tempos eu tivesse abordado a terapia com o sentimento que precisava e, portanto, expunha-me e assumia uma certa vulnerabilidade, mas havia um lado, também era estudante de psicologia, havia um lado meio de quem pensava que até sabia umas coisas e, portanto, isso servia como uma carapaça de proteção</p>	<p>P5 relata que no início do processo vivia uma certa ambivalência, enquanto por um lado sentia que estava aflito e que, portanto, assumia essa fragilidade, por outro, refugiava-se na sua condição de estudante e conhecedor das teorias, como forma de sentir que tinha algum controlo sobre a sua fragilidade e sobre a sessão.</p>
US 5	<p>e eu acho que o meu analista teve a sensibilidade de perceber isso e basicamente deixou-me espalhar “Fica para aí...”, sem nunca me deixar completamente sozinho, ia mostrando que estava comigo, mas acho que teve atenção e sensibilidade para perceber que ao mesmo tempo eu me estava a defender muito e, portanto, eu demorei o meu tempo,</p>	<p>P4 reconhece que o facto de ter sentido que o seu analista continuava presente e disponível para ele, mesmo estando este numa posição defensiva, permitiu-lhe baixar a guarda e ficar indefeso perante o seu analista.</p>

US 6	tal como eu acho que qualquer processo antes de atingir um nível... uma coisa é estabelecer a aliança, que pode ser uma coisa até mais breve, mas outra coisa é mesmo, sobretudo no processo psicanalítico, entrar em análise, não é uma coisa de todo imediata	P4 sente que até se sentir capaz de entrar em contacto consigo e de pensar sobre si de uma forma descomplexada e sem receio demorou algum tempo.
US 7	Foi bom, foram 7 anos e meio, acontece muita coisa em sete anos e meio, cresce-se muito, sente-se muita coisa, senti-me por um lado desafiado, mas por outro acompanhado internamente,	P4 afirma que durante o seu processo foi se conhecendo, percebendo as suas dificuldades, os seus desafios e que essa autodescoberta foi possível através da segurança interna que o seu analista lhe transmitia
US 8	como lhe disse foi importante, foi muito bom e claramente ajudou a perceber o que era este trabalho	P4 tem a convicção de que o facto de ter vivenciado um processo pessoal, deu-lhe a consciência para perceber o que é estar do lado cliente.
US 9	E: Estava a ouvi-lo e referiu que escolheu um analista que era seu professor porque de certa forma tinha alguma empatia com ele, como é que descreveria esse seu terapeuta, a sua forma de trabalhar e de certa forma como é que ele foi um modelo para si para aquilo que é enquanto terapeuta. P5: Eu acho que o escolhi por uma questão de identificação. Eu acho que o escolhi porque ele era tudo menos psi. Eu gosto de terapeutas que não são psi, que não falam psi, que não se escondem por discursos técnicos ou técnico/teóricos, gosto muito de ouvir analistas que falam como as pessoas	P4 reconhece que o que procurava no seu terapeuta era alguém humano, que tal e qual como ele também tinha fragilidades e que não se apresentava como alguém conhecedor da verdade absoluta que iria resolver todos os seus problemas. Procurava uma pessoa que soubesse escutar e ouvi-lo de forma atenta sem se refugiar nas hipóteses teóricas que pudesse formular.
US 10	e ele era muito provocador e claro que ao mesmo tempo ele era e é um grande sedutor nesse aspeto, mas tinha esta coisa de provocar o pensamento e isso era uma coisa que eu sentia que me vitalizava imenso e que eu próprio sentia necessidade, mas que eu próprio também fazia instintivamente, eu acho que isso foi um elemento de conexão inicial	P4 revela que o facto do seu terapeuta o desafiar a pensar sobre si, o desafiar a conhecer-se, foi algo com que se identificou, visto que ele próprio já tinha essa necessidade. No fundo, essa vontade de saber mais partilhada pelos dois foi um elemento de aproximação.
US 11	E: E ele foi um modelo para si enquanto terapeuta? P5: Inevitavelmente. Eu acho que até é mais uma atitude, não propriamente... eu não me lembro quase nada, da primeira, quero dizer trago qualquer coisa comigo, claro, momentos importantes, mas fica antes de mais é uma marca da atitude,	P4 reconhece com convicção de que o terapeuta ficou interiorizado dentro dele, servindo como uma referência. P4 sente que aquilo que ficou dentro dele foi a forma como deve ser e estar em sessão, um modo de agir e de ser
US 12	desta coisa com a relação com a verdade, da não censura, que foi uma coisa muito importante eu perceber que podia embater contra a malha que aquilo não rasgava, foi bom sentir isso.	P4 afirma que o facto de ter sentido que podia ser quem era e continuava a ser aceite na mesma, marcou-o ao ponto de ter internalizado essa atitude na forma como está com os seus clientes.
US 13	Tornou-se um modelo, é curioso, porque eu quando comecei até achava que estava um bocado colado porque era o modelo que eu trazia comigo e, portanto, havia uma certa coisa da tonalidade da voz	P4 relata que quando começou se sentia tão identificado com o modelo do seu terapeuta, com a sua forma de estar, a sua forma de agir, que reproduzia como cópia

	e que me dava corpo também e que me deixava mais confortável enquanto trabalhava,	aquilo que tinha internalizado e que para ele fazia sentido porque tinha resultado.
US 14	isso depois com o tempo foi tendo também outro tipo de vestuário, ou seja, ia vestindo outras coisas também com outras coisas que ia vendo, ia aprendendo, até que me ia apropriando do modelo que ele me dava, com outras coisas que ia vendo, ia aprendendo, ia lendo e pronto acho que isso foi uma espécie de uma síntese	P4 refere que a identificação com o modo de ser e estar do seu terapeuta nunca deixou de estar presente, mas ao longo do tempo, foi absorvendo outros modelos, foi tendo outro conhecimento e foi construindo uma forma de ser e estar mais sua, mais personalizada
US 15	E: Consegue dar-me exemplos de que forma a sua análise pessoal possa ter influenciado a sua prática clínica enquanto analista. P5: Sim, eu acho que há um nível em que ela claramente deixou uma marca que tem a ver mesmo não só com a identidade psicanalítica ter sido uma coisa que eu realmente vi o que significava através da minha análise.	P4 afirma que apenas com o facto de ter vivido a experiência do seu processo pessoal conseguiu ter consciência do que era a psicanálise, do que é que a psicanálise implicava e das suas potencialidades. No fundo, incorporou a psicanálise dentro de si de uma forma inteira e não apenas do ponto de vista teórico.
US 16	Depois dentro da psicanálise, que tipo de escola, pensamento psicanalítico é que passei a usar e aí sim, aí contruí uma forma de pensar do ponto de vista psicanalítico fundada naquela que era do meu analista, que se calhar à partida pode não parecer que faz uma grande diferença, mas dentro da psicanálise há diferentes escolas de pensamento e algumas delas claramente diferentes, portanto aí sim, esse foi um dos aspetos que eu senti claramente que a maneira como ele pensava influí-o na minha	P4 reconhece que a sua identificação ao seu analista e ao processo o influenciou na construção do seu pensamento analítico, integrando em termos teóricos o modelo do seu analista
US 17	Ainda que eu tenha esta coisa quase de me debater com esta coisa que me são dadas, de facto é inequívoco, eu identifico-me muito com ele numa certa forma de estar e de pensar perante o paciente. E: Consegue-me dar algum exemplo? P5: Consigo, consigo facilmente, por exemplo, a atitude do meu analista é uma coisa que eu reconheço hoje em mim, no sentido em que eu olho hoje para a pessoa que está comigo como alguém que não está longe de mim e do ponto de vista da relação analítica tão assimetricamente	P4 afirma que apesar de não concordar com a imitação e com a reprodução de modelos, não consegue negar a importância do modelo do seu analista para a sua forma de estar e de ser em sessão. P4 relata que a relação próxima e humana que o seu analista estabeleceu com ele, contribui-o para que P4, com os seus pacientes, também ele promovesse uma relação de horizontalidade e de proximidade
US 18	Ok que eu estava a procurar ajuda e qualquer paciente que nos aborda está à procura de ajuda e traz sofrimento, mas uma coisa é nós encararmos o sofrimento da pessoa outra coisa é encarmos-la como se fosse um bebé, ou como se estivesse deficitária de algum modo e eu acho que a maneira como ele me encarava nunca foi desqualificante nesse aspeto	P4 afirma que apesar da relação de proximidade que tinha com o seu analista, este era capaz de ser firme e assertivo nos momentos em que isso era pedido e não estar apenas numa postura de validação ou com pena pelo sofrimento que este trazia.

US 19	que é uma coisa que depois com o passar do tempo, noutras experiências, por exemplo na supervisão ou com outros colegas nós percebemos que não é a configuração mental e até técnica	P4 reconhece que este modelo relacional de uma maior proximidade e disponibilidade para estar de uma forma “inteira” com o paciente, numa visão mais clássica não é comum entre terapeutas.
US 20	Eu lembro-me perfeitamente que por exemplo na primeira entrevista eu fui lá falei, disse as minhas coisas e tal e ele vira-se para mim e ”Bom, agora o P5 vai-se embora, vai ficar a pensar nas coisas que nós falámos e eu vou ficar aqui a pensar se quero trabalhar consigo” e pensei, “Chiça então eu venho aqui, ponho os bafos para fora, estou aqui vulnerável e o gajo ainda vai ficar a pensar se quer trabalhar comigo?” e aquilo abanou-me, mas no fundo é uma coisa profundamente honesta. Estas questões e de um certo ponto de vista até controversas que tem a ver com o lugar do encontro terapêutico, porque tem de haver o reconhecimento da dor e o analista ou terapeuta que está no lugar de ajuda dizer “É pá vou pensar se quero ajudar”, baralha um pouco isso	P4 sentiu que houve situações provocadas por questões técnicas do modelo teórico que foram sentidas por ele como descredibilizadoras do seu sofrimento.
US 21	Nós vamos um bocadinho naquela senda de sermos acolhidos, podemos aninhar e tal, pelo menos eu ia, estou a entrar aqui para uma coisa que é a sério e basicamente precisava disso e ele “Ah não venhas cá com coisas, temos de ver se queremos os dois trabalhar um com o outro” e por mais que eu tenho sentido o impacto disso, porque foi um pouco desamparante, pensei “De facto isto faz-me sentido” e vejo isso de algum modo a circular para mim e depois para os meus pacientes, na forma como eu também estou perante eles.	P4 afirma que apesar de se ter sentido, naquela primeira sessão, desprotegido e invalidado quanto àquilo que sentia, mais tarde reconheceu que aquele comportamento do seu analista promoveu nele o sentimento de que o facto de este ter aceite continuar o processo é porque se identificava com ele e porque tinha vontade de o ajudar.
US 22	E: Pois era isso que ia perguntar, que é no fundo de que forma é que o modo como se relacionava com o seu analista influencia a forma como se relaciona com os seus clientes P5: Muitíssimo, embora eu sinta que ele tem uma posição quase de proposta de relação diferente da minha	P4 sente que apesar de ter incorporado o modo de ser e de estar do seu analista em sessão, afirma que está na relação com os seus pacientes de uma forma diferente da dele.
US 23	e nesse aspeto é até interessante porque ele, portanto, psicanaliticamente nós diríamos que a proposta contra transferencial dele é de longe mais fraterna ou paterna, mas assim uma coisa de quem aproxima muito esses mesmos dois lugares o de paciente e terapeuta.	P4 descreve o seu analista como alguém que promove uma relação de horizontalidade com os seus pacientes, dando-lhes segurança, proteção e colo.
US 24	Eu não estou tão assim e isso informa-me muitíssimo, mas percebo que a minha forma de estar	P4 afirma que apesar de ter gostado desse modo relacional que estabeleceu com ele, não o repete, pelo contrário faz diferente.

	perante um paciente não é bem assim, já circula para outras frequências.	
US 25	<p>E: Consegue dar um exemplo mais prático?</p> <p>P5: Sim, eu acho que num primeiro momento, sobretudo num momento de acolhimento, sobretudo perante uma manifestação de dor não aciono uma posição mais materna até, de maior acolhimento, eu sinto que há uma certa tensão em mim para estar nessa posição e reconheço-a, mas é diferente da dele nesse aspeto.</p>	P4 afirma que sente alguma dificuldade em lidar com o sofrimento do outro, com a dor expressa e que, por isso, não se coloca tanto em contacto com o paciente nessa altura
US 26	Havia ali qualquer coisa de querer puxar para cima que eu sinto que nem sempre os pacientes precisam disso, às vezes precisam mesmo de se acolher, às vezes regredir um bocado, ele não gostava muito disso, “estamos aqui para trabalhar, face a face e tal” ainda que eu estivesse no divã...	P4 afirma que sentia o seu terapeuta pronto para ajudar a tentar resolver os problemas, mas que por vezes, não era bem isso que ele precisava, precisava de apenas estar ali com o seu sofrimento e que lhe desse tempo para o sentir e para estar com esse sentimento
US 27	<p>E: Sente que ficava zangado com ele, que ficava irritado por sentir que precisava de uma coisa e ele não dava?</p> <p>P5: com certeza que sim</p>	P4 reconhece que quando o seu terapeuta não o deixava viver e estar com o seu sofrimento, ficava zangado por não ter sido validado.
US 28	<p>E: De que forma é que essa experiência influencia agora a sua prática com os seus clientes? Esse sentimento de que o cliente por vezes pode ficar zangado connosco e por vezes não expressa isso</p> <p>P5: Eu acho que no limite informa-me para que eu esteja atento e sensível a isso. Acho que acima de tudo esta primeira análise teve uma coisa de me ensinar verdadeiramente qual é que era o valor de nos deixarmos afetar pelas pessoas, nós temos de nos deixar afetar pelas pessoas, caso contrário isto não vai a lado nenhum e isso ele fazia ele podia não reagir às vezes sintonicamente comigo, mas isso tem momentos não é, muita sintonia também é de desconfiar e, portanto, eu acho que isso passou para mim e para a maneira como eu estou com os pacientes mais no sentido de que me ter de informar, ou seja, eu estar permeável a isso</p>	<p>P4 relata que o facto de ter passado pela experiência permite-lhe perceber o lado do cliente, as suas reações, as suas aproximações e afastamentos e poder trabalhar sobre isso.</p> <p>P4 ganhou com a sua análise pessoal a consciência de que o processo só resulta se nos permitirmos sentir, e viver a relação terapêutica de uma forma humana, não colocando barreiras teóricas neste espaço.</p>
	<p>E: Quais sente que foram os eventos mais significativos mais úteis na sua terapia pessoal, para agora a forma como trabalha com os seus pacientes?</p> <p>P5: Os eventos mais significativos... é difícil dar-lhe eventos específicos, posso dizer-lhe que o manejo do meu sofrimento, é claramente uma forma, foi feito de uma forma que eu utilizo, que a maneira como ele estava comigo, sim acho que informa</p>	P4 reconhece que a forma como o seu analista olhou para o seu sofrimento e o desconstruí-o, tornando-o mais simples e consciente foi incorporado dentro dele refletindo-se na forma como está e como elabora o sofrimento dos seus clientes.

US 29	bastante a maneira como eu estou com os meus pacientes	
US 30	Eventos particulares... a maneira como ele desembarçou algumas coisas que eu lhe trazia, às vezes coisas bastante prosaicas..., exemplos específicos, por exemplo eu ter lhe levado a dada altura uma oferta e alguns analistas são um bocado ortodoxos, não aceitam prendas e tal, mas aquilo fez-me sentido, foi no decorrer de uma viagem eu vi um objeto e senti que aquilo fazia de facto sentido oferecer ao meu analista e a maneira como ele recebeu o que lhe ofereci, o que lhe dei, foi importante, porque no fundo ele estava a receber algo meu que poderia ser interpretado, ele poderia ter me dito qualquer coisa como “ ah quer estar comigo, quer estar dentro de mim, quer saber que eu tenho aqui uma coisa sua e tal. Não quero nada disso”, “Lembrou-se de mim, temos uma relação, com certeza que aceito”, mostrou-me a gratidão e aquilo foi importante	P4 afirma que o seu analista tinha a capacidade de ser simples na forma como desconstruí-a os problemas que lhe eram trazidos P4 reconhece a simplicidade com que o seu analista desmontava certos preconceitos teóricos que dominam o mundo do saber/fazer e que o facto de o ter feito de uma forma tão simples e descomplexificada, fê-lo sentir mais próximo, mais em contacto com ele, mais em relação.
US 31	Lá está a questão do acolhimento e do deixar-se afetar foi uma coragem que eu senti nele que é para além daquilo que são os ditames do regulamento, da praxis, e, portanto, isso agradeceu-me.	P4 valoriza o facto do seu analista ter ido contra aquilo que a teoria postula como o correto, sentindo que através disso tinha estabelecido relação com um ser humano e não com um teórico.
US 32	Saber o suficiente da praxis, daquilo que os manuais ditam para depois perceber quais são os momentos para agir de acordo e quais é que não são, eu trago isso para os meus	P4 também valoriza o facto do seu analista ser um grande conhecedor da teoria e que isso o permitia decidir o que fazia sentido teoricamente e o que não era adequado no plano relacional
US 33	E: Será que uma coisa que também o fez gostar do seu analista, foi talvez essa posição mais próxima? P5: Sim, sim é isso, ele diminuía muito a assimetria	P4 afirma que o facto de olhar para o seu analista como uma pessoa normal, com fragilidades e não como um ser perfeito, permitiu aproximar-se dele
US 34	Uma coisa que eu recebo muito dos meus supervisores é, “é extraordinário como é que o paciente se abre tanto consigo”, estão sempre a dizer isto, desde que iniciei a prática clínica de uma forma um bocadinho mais séria eu ouço isto dos supervisores.	P4 sente prazer em ser reconhecido pelos seus pares e supervisores como alguém que estabelece uma relação de proximidade com os seus clientes.
US 35	Depois alguns já me dizem “É pá (com) este paciente está muito fraterno”, não gostam e eu encaro aquilo com uma certa naturalidade, até porque umas vezes é intencional outras vezes não é, mas é uma coisa que de facto aquilo que me surge...	P4 afirma que há certos supervisores que não concordam com uma postura de maior proximidade e maior acolhimento com os seus clientes, mas sente que isto é algo que está dentro dele, foi internalizado e que é essa a sua forma de ser estar em sessão.
US 36	claro que isso trabalhar mais próximo de um paciente traz questões e questões bem sérias e delicadas por vezes	P4 reconhece que quando se trabalha numa relação de maior proximidade é necessário estar-se mais atento aos limites
US 37	E: Consegue exemplificar?	P4 sente que apesar de poder estabelecer relações mais humanas, de maior horizontalidade com os seus

	P5: Se nós nos aproximarmos de uma paciente e de algum modo nos colocamos, eu não sou a favor da simetria, duas coisas simétricas não encaixam tem de haver alguma assimetria para que elas possam encaixar, tem de haver alguma tensão se não nesse caso nem há um encontro de subjetividades	pacientes, tem sempre de haver alguma fricção e desencontro, se não, não existe progresso, apenas estagnação.
US 38	mas estava aqui a pensar se posso dar assim um exemplo... Se a paciente sonha comigo isso informa sempre sobre a maneira como eu posso estar a ser representado. Eu sonhar com um paciente já introduz outra questão que é eu estar por exemplo a gratificá-lo mostrando-lhe que o carrego comigo que me preocupo com ele.	P4 descreve o exemplo do paciente sonhar com o terapeuta e vice-versa, referindo que estas duas situações têm significados diferentes e devem ser interpretadas com cuidado e com ponderação, para que a questão dos limites não seja ultrapassada
US 39	Isto tipicamente, para uma forma de encarar a técnica de uma forma mais ortodoxa, coloca questões sérias do <i>setting</i> porque pode fazer o paciente sentir que não há distâncias nenhuma “O meu analista gosta mesmo à brava de mim”	P4 reconhece que no ponto de vista teórico e clássico, o sonhar com um paciente, deve ser visto como uma questão a resolver, pois devem existir barreiras de proximidade entre o terapeuta e o seu paciente
US 40	Sendo que dentro da teoria psicanalítica a questão da frustração é fundamental, uma dose de frustração. Não estou de acordo com isso como elemento inquestionável.	P4 reconhece que dentro de si há um sentimento de recusa quanto à proposta de concordar com tudo o que a teoria diz e que é inquestionável.
US 41	Se nós nos colocamos numa posição próxima do paciente contando-lhe um sonho que tivemos com ele, por exemplo, ou mesmo que não o façamos “sonhei consigo”, não é bem assim, mas usar esse sonho, permitir que o sonho informe a forma como estamos a fazer o trabalho.	P4 acredita que o facto de sonhar com um paciente não é necessariamente mau, mas que serve como ferramenta de trabalho para que o terapeuta olhe para dentro, olhe para a relação dos dois e que possa perceber o que esse sonho significa.
US 42	Isto para mim é uma coisa que é quase diário na minha forma de trabalhar, estar atento à forma como sinto o paciente para organizar o trabalho ou aquilo que eu possa ter para lhe devolver, aquilo que possa ter para lhe dar, isto é uma questão importante.	P4 afirma que durante as sessões vai estando atento ao que sente que surge do paciente como forma de orientar o seu trabalho e de pensar sobre a relação.
US 43	E: Sente que a terapia pessoal teve algum impacto nessa forma de sentir o paciente? P5: Totalmente porque ele era muito franco nesse aspeto, porque inclusivamente havia esta condição explícita que embora o trabalho fosse confidencial, por parte dele, havia uma proposta da parte dele que eu enquanto paciente também encarasse aquilo que acontecia ali como algo confidencial, porque o analista também estava permeável ao paciente e também reagia de forma íntima porque estava em contacto com o que sentia e, portanto se nós privilegiamos o aparelho de sentir, de alguma forma	P4 relata que estando numa relação de intimidade com o seu terapeuta, onde a fragilidade de cada um como componente dessa intimidade está presente e privilegiando o sentir e o contacto humano como principais ferramentas para o desenvolvimento do processo terapêutico, foi para P4 claro aceitar de que o que acontecia no setting ficaria dentro do setting, tanto da parte do terapeuta para com o seu paciente, mas também do paciente para com o terapeuta. P4 internalizou essa premissa, adotando-a na sua prática clínica com os seus pacientes, assumindo de que quando se passa algo que acontece naquele espaço para

	<p>vamos estar a privilegiar uma forma de estar na clínica que é íntima. Aliás isto é uma coisa que eu digo aos meus pacientes, não é que nós possamos vedar ao paciente quase o direito de falar sobre o que se passa ali, mas até para introduzir que este é um espaço diferenciado dos outros, é uma relação diferente das outras é importante perceber que se um analista diz alguma coisa, tem uma interpretação, tem uma intervenção, um comentário, uma questão, ela é contextualizada e devidamente enquadrada naquele momento, daquela sessão e, portanto descontextualizá-la falando sobre isso que se passou lá fora subverte totalmente o trabalho que aqui se faz.</p>	<p>fora do mesmo, perde-se o contexto e a utilidade do setting terapêutico.</p>
US 44	<p>Porque é que isto é delicado ou controverso, porque assume-se que há uma confiança entre as duas pessoas, o risco aqui é que esse vínculo seja pervertido, seja pelo analista seja pelo paciente e aí os lugares têm de estar muito bem definidos</p>	<p>P4 relata que a experiência que se vive dentro do setting é única e para além disto, é uma experiência relacional vivida por duas pessoas que quando transmitida para alguém de fora quebra-se um sentir de intimidade e proteção que aquele espaço oferece.</p>
US 45	<p>E: Sente que essa sua análise pessoal contribuiu-o para lidar melhor com as problemáticas mais difíceis trazidas pelos seus clientes?</p> <p>P5: Sim. Aí é difícil dar-lhe algum exemplo sem entrar em terreno pessoal,</p>	<p>P4 tem alguma dificuldade em abordar exemplos concretos em que sentiu que a sua análise pessoal o ajudou a lidar com as problemáticas mais difíceis trazidas pelos seus clientes</p>
US 46	<p>mas sim já me aconteceu ter pacientes a reagir da mesma maneira que eu reagi, ou eu estar a sentir que havia ali qualquer coisa que me ressoava a algo que eu próprio conheci, a algo que eu vivi da minha análise...</p> <p>E: É mais fácil empatizar com esses clientes?</p> <p>P5: É, mas é também mais perigoso porque criam-se facilmente ângulos cegos, temos de perceber qual é que é bem a nossa proposta no início de um trabalho destes. Como é que nós somos perante as pessoas</p>	<p>P4 afirma que já aconteceu lembrar-se da sua história pessoal, das suas vivências, com base na história dos seus pacientes</p> <p>P4 acredita que é mais fácil empatizar com pacientes que passaram ou têm uma história pessoal semelhante à sua porque já sentiu o que é estar literalmente na sua posição. No entanto, alerta para o cuidado e a consciência sobre si mesmo que é preciso ter para que não nos confundamos com o outro</p>
US 47	<p>Esta profissão é estranhíssima, por um lado como é que, é quase o cúmulo do momento civilizacional, então duas pessoas encontram-se para falar sobre uma delas, num clima de total liberdade e segurança, isto não faz sentido naquilo que é encarado como uma relação, isto não é uma conversa de amigos, mas ao mesmo tempo é muito mais que isso.</p>	<p>P4 ironiza sobre a profissão de terapeuta, descrevendo-a como uma relação diferente de todo o estereótipo relacional existente, visto que não há na sociedade uma relação de tamanha ligação e profundidade emocional em que uma das pessoas sabe tudo sobre a outra e essa outra nada sabe.</p>
US 48	<p>Por outro lado, traz questões sobre os limites do que se pode fazer estando numa relação tão profunda, tão íntima</p>	<p>P4 afirma que apesar de potencialmente transformadora, é necessário que o terapeuta esteja alerta e consciente para os limites que devem ser</p>

		mantidos quando se atinge uma intimidade tão grande como aquela que surge em terapia.
US 49	<p>E: Em relação a isso dos limites, sente que a sua terapia pessoal o ajudou a aprender os seus limites, ou seja a aprender o que é seu, o que é da relação, o que é do outro</p> <p>P5: Sim, um processo longo tem essas vantagens, que é estamos nós, depois começamos a trazer coisas que os nossos pacientes nos fazem sentir por exemplo, não é bem confundir aquilo como uma supervisão, mas perceber ajudar a deslindar também a maneira como nós tendemos a encaixar nos pacientes, em que medida é que eu pela minha especificidade subjetiva, pela minha personalidade me relaciono com os meus pacientes</p>	P4 afirma que o facto de ter estado em análise ao mesmo tempo que desenvolvia a sua prática clínica o ajudou a pensar de uma forma profunda, sobre o que o que os seus pacientes lhe iam fazendo sentir, tornando isso consciente e podendo desenvolver um trabalho terapêutico mais sustentado nas coisas do paciente e não nas suas.
US 50	<p>E: Consegue precisar se existiram momentos na sua análise que foram especialmente difíceis ou dolorosos para si e que agora passado este tempo considera que foram úteis para o trabalho com os seus clientes?</p> <p>P5: Necessariamente. A primeira parte da pergunta é sim, houve momentos dolorosos, aflitivos, acima de tudo acho que esses momentos tiveram o benefício de me cortar um bocadinho a urgência do ter de saber, trouxeram um bocadinho a tolerância sobre não saber, a tolerância negativa e eu aguentar esse lugar</p>	P4 olha para os momentos em que se sentiu mais aflito, mais sôfrego, com alento, na medida em que estes momentos lhe ensinaram o valor de saber estar num lugar que o incomoda, que lhe provoca dor e ao mesmo tempo não ter medo de lá estar e não ter pressa em sair, ou seja, não evitar esse lugar.
US 51	Depois em relação ao sofrimento com os pacientes isso é diário, estava aqui a pensar se me conseguia lembrar de um exemplo de um momento de maior aflição minha que eu hoje veja... sei lá, uma coisa tão básica como o pagamento e que houve momentos em que por exemplo eu senti alguma preocupação em conseguir manter o trabalho, enfim porque a dada altura podia não ter fundos ou ter como pagar e a maneira como isso foi tratada na análise foi importante para que pudesse gerir isso face aos meus pacientes, embora aí deixe-me dizer que eu tenho uma atitude que é quase oposta à dele.	P4 assume que uma das preocupações que tinha estava relacionada com o pagamento, mas que a forma como o seu terapeuta lidou com o assunto permitiu-lhe ficar descansado e tranquilo.
US 52	Portanto, aprendi também pela minha própria experiência que nem tudo o que acontecia ali era para replicar e de uma maneira boa, porque eu apercebi-me que tenho uma atitude diferente, mas que isso me deixa também confortável para trabalhar melhor	P4 assume que ao longo do tempo e apesar de ter interiorizado o modelo do seu terapeuta, foi se dando conta que não concordava com tudo o que era feito e que não estando tranquilo podia fazer diferente, mais de acordo com aquilo em que acredita e mais ao encontro de quem é,

<p>US 53</p>	<p>E: se fizesse um exercício de imaginar que não tinha tido terapia pessoal, como acha que seria enquanto terapeuta?</p> <p>P5: Eu considero isto como uma condição tão necessária que eu não consigo imaginar essa situação. Acho que me esbardalharia ao comprido</p>	<p>P4 sente que sem o seu processo pessoal não seria capaz de estar de forma inteira nesta profissão.</p>
<p>US 54</p>	<p>E: Em que tipo de questões é que sente que ficava mais aflito ou desconfortável?</p> <p>P5: Eu acredito que nós com o tempo, mesmo sem termos a experiência no corpo, fisicamente de ter um processo terapêutico, aprendemos com o tempo a fazer algumas coisas</p>	<p>P4 acredita que mesmo sem a terapia pessoal é possível fazer algumas coisas terapêuticas e ajudar pessoas, visto que a terapia é apenas uma parte do processo de formação e não o todo.</p>
<p>US 55</p>	<p>a mim só me parece que será mais difícil descolar de um modelo escolástico, ou seja, aprendi na escola, aprendi na faculdade, aprendi com supervisores, ou seja, aquilo fica facilmente uma coisa.... é difícil não replicar com o paciente o que o supervisor, ou o professor nos disse, ou que o manual tem lá escrito</p>	<p>P4 afirma, no entanto, que sem terapia pessoal é mais fácil de uma forma inconsciente reproduzirmos o que nos é ensinado não tendo uma postura crítica sobre isso, visto que não temos a consciência de que o estamos a fazer. Sem a terapia pessoal é difícil ser-se autêntico com o nosso verdadeiro ser, com aquilo que somos.</p>
<p>US 56</p>	<p>E sentir a coisa no corpo, nós fazemos a aquisição desse conhecimento de uma maneira diferente, aqui é que se vê bem a diferença entre o saber e o saber-fazer, é mesmo uma parte fundamental do acesso à prática clínica</p>	<p>Para P4 o ter vivenciado a experiência da terapia pessoal no corpo, o ter sentido as dificuldades que existem em estar em análise, o começar a ficar consciente das suas escolhas pessoais e do porquê delas, é aquilo que distingue a teoria e o teórico, daquele que sabe o que o outro sente porque esteve na sua posição.</p>
<p>US 57</p>	<p>E: Sente que faltaram dimensões da sua terapia pessoal que hoje considera como fundamentais para o trabalho com os seus clientes?</p> <p>P5: Sim, por isso é que comecei a fazer uma segunda análise. Sim, mas eu também fiz as pazes com isso, percebi que a minha análise foi muito importante, muitíssimo importante, tenho uma profunda gratidão, mas que tinha as suas insuficiências, como no fundo qualquer processo terapêutico, portanto sim, há coisas que se calhar eu não vejo por causa de coisas que não tenham ficado suficientemente bem vistas também em mim nessa análise.</p>	<p>P4 considera que a sua análise não lhe permitiu olhar para tudo, teve as suas falhas, e que por isso quis começar uma segunda</p>
<p>US 58</p>	<p>E: Para finalizar, sente que é um terapeuta de quando começou, daquele terapeuta que se imaginava no futuro sente que é diferente? E se a terapia pessoal contribui-o para essa mudança?</p> <p>P5: Sim, embora eu aqui deixe-me dizer-lhe que o impacto dos pacientes em nós também é profundamente escultora</p>	<p>P4 apesar de considerar a terapia pessoal como potenciador de mudança, sente que esse não é o único fator que promove o desenvolvimento, contribuindo para isso também a sua experiência clínica.</p>

US 59	eu não sei se tinha uma ideia tão clara quando comecei, do tipo de terapeuta que seria, porque houve coisas que se tornaram claramente importantes de como eu encaro este trabalho que se calhar não encararia quando comecei, portanto, a partir de uma certa altura o impacto dos pacientes passa a ser muito formativo, até para nós criarmos as nossas próprias teorias, as nossas próprias, os nossos próprios complementos àquilo que sabemos. Sim acho que o próprio trabalho acaba por ser muito importante	P4 afirma que no início da sua carreira não tinha uma ideia definida sobre quem queria ser enquanto terapeuta, mas que com o passar do tempo e com a experiência que foi acumulando, tanto em termos da sua prática clínica como também em relação ao seu processo pessoal, foi-se estruturando e desenvolvendo até atingir alguma maturidade.
US 60	Outra coisa que me parece deixar aqui registado é que a maneira como a minha análise teve impacto em mim é algo que ainda hoje perdura	P4 sente que a sua análise ficou integrada nele como algo a que ele pode sempre recorrer quando se sente mais perdido.
US 61	há momentos em que “É pá foi por isso que o gajo me disse aquilo”, vivo uma coisa com um paciente e às vezes vou lá atrás e na altura não percebi porque é que ele reagiu desta maneira é pá e de facto faz algum sentido, ou “É pá quando eu disse isto a ele”, ou seja, quando me vejo a mim no lugar de paciente ele teve uma atitude muito diferente daquela que eu tive agora, porque depois fica a habitar, não é que eu tivesse uma memória muito vivida das sessões e tal, mas há assim momentos que depois são evocadas quase em contexto, que sim eu evoco	P4 reconhece que a sua experiência como clínico permitiu-lhe compreender certas atitudes e/ou devoluções que o seu terapeuta tinha com ele, visto que se identificou com o seu terapeuta estando na sua posição.
US 62	E: Se tivesse de definir um dos maiores benefícios que a sua terapia pessoal tem na sua prática clínica o que seria? P5: Provavelmente o conhecimento de mim e como isso me permite perceber melhor o outro. Há coisas que nós vamos percebendo que é nosso e ajuda muito quase em perceber a posição dos dois, se eu sei que isto é uma coisa que habitualmente eu sinto desta forma, isto é um bocadinho difícil de explicar de forma abstrata, mas se eu tenho algum conhecimento sobre mim, aquilo que o paciente me traz e como aborda e o facto de isto ser uma coisa estável em mim permite-me estar mais descontraído e sensível ao outro.	P5 afirma que a sua terapia permitiu-lhe ganhar consciência dos seus próprios processos, das suas dificuldades e dessa forma, conseguir distinguir e separar aquilo que é seu daquilo que vem do outro.
US 63	Por outro lado, isto também é uma coisa importante, que é a questão da atitude, a questão da ética, aquilo que é verdadeiramente melhor para o paciente, uma coisa que o meu analista levava muito a sério e é um organizador, um norte, para perceber como é que ele deveria agir, isso é uma coisa que eu trago comigo, porque nós não trabalhamos da mesma forma com os pacientes todos e, portanto, aquilo que possa servir um não servirá outro	P5 realça o valor da ética em psicoterapia, ou seja, o terapeuta estar ao serviço do paciente e não ao serviço de si e das suas dificuldades.

US 64	Portanto ter presente a forma como nós nos devemos deixar utilizar pelo paciente, que essa forma deve sempre passar pelo processador da ética é um excelente organizador para a prática clínica	P5 realça novamente o valor da ética como regulador da prática clínica
US 65	O que é que esta pessoa está a solicitar de mim, pesar isso e depois pesar o que é que eu considero de facto o que é melhor para ela mesmo que ela possa não concordar, essa preocupação, estar numa posição de verdade perante o outro, isso também é algo que eu trago.	P5 afirma que é importante estar totalmente inteiro na relação para que se entenda a necessidade do paciente e, desta forma, ponderar o que como e de que modo lhe podemos dar o que ele verdadeiramente precisa.
US 66	E: Essa expressão de o que é que essa pessoa está a solicitar de mim significa o quê? Que me estou a sentir enfiado, irritado, sexualmente ativado, o que significa? P5: Sim, sim. Por exemplo esta pessoa quer que eu fique concordante com uma coisa auto mutilatória que ela faz, com um comportamento masoquista que ela tem e, embora se perceba o porquê de ela ter adotado essa solução para ela, há coisas com as quais nós não podemos pactuar e isso pode criar uma tensão, mas era o que mais faltava se não pudesse haver tensão na sessão, ou conflito, se há um sítio onde deve haver conflito é aqui e isso ser aceite... é condição haver conflito	P5 acredita na necessidade de que para haver uma relação terapêutica que evolui é preciso existir conflito, rutura e trabalhar sobre isso, perceber a fonte do conflito, perceber o que é me chateia no outro, o que é que me está a chatear em mim e construir a partir desse conhecimento
US 67	E: E isso aprendeu na terapia pessoal? P5: Sim sim e uma abertura a isso, porque a maior parte dos psicólogos, eu tenho sérias dúvidas que a psicologia seja a melhor formação de base para se ser psicoterapeuta, porque sobretudo a maior parte dos psicólogos vem com uma certa tensão onipotente para fazer o bem, para ajudar e tal e isso pode ser o pior ponto de partida para trabalhar com alguém	P5 acredita que a psicologia não é a profissão ideal base para se ser psicoterapeuta, visto que para P5, a maioria daqueles que têm uma motivação para ajudar o outro, ficam cegos nessa sua ambição como se a solução para o problema do outro estivesse com eles.
US 68	Se nós queremos aliviar o outro, deixá-lo confortável não vamos a lado nenhum e isto liga-se com o conflito	P5 frisa que para se ser terapeuta não se pode ter medo do conflito, medo de que o paciente se zangue e que se vá embora, pois se não, a relação deixa de ser terapêutica e passa a ser de amizade.
US 69	não ter medo do conflito é uma coisa que demora muito tempo principalmente quando nós também temos as nossas próprias insuficiências, as nossas questões, os nossos conflitos e isso demora tempo	P5 afirma que o não ter medo do abandono do outro, o não ter medo do confronto, o não ter medo da zanga é algo que tem de ser trabalhado pelo terapeuta no seu próprio processo
US 70	ele para ser franco foi um bocado lixado comigo, foi um bocado duro mesmo, mas foi muito importante	P5 destaca a importância da firmeza do seu terapeuta. A sua capacidade de apertar com ele, mesmo sabendo que isso poderia trazer conflito para a relação

Unidades de significado (P6)		Unidades de Significado Psicológico
US 1	<p>E: Gostaria de perceber um pouco daquilo que é esse o seu background em termos de expectativas ou que é que o motivava a iniciar um processo terapêutico quando o iniciou?</p> <p>P6: Ok..., portanto, eu iniciei o processo terapêutico no final do curso e com a ideia de fazer formação em psicanálise, psicoterapia psicanalítica.</p>	P6 relata que o seu objetivo ao iniciar o seu processo pessoal era em poder concluir a sua formação em psicanálise.
US 2	Havia uma conjugação de coisas, por um lado sentia que seria uma experiência interessante e por outro haveria a necessidade de ter o meu próprio processo psicanalítico para concorrer a uma sociedade e foi da mistura dessas duas coisas.	P6 afirma que apesar de sentir uma certa curiosidade no processo terapêutico em si, estava determinado em realizá-lo porque tinha como objetivo ser psicanalista que tem como condição essencial a realização do próprio processo pessoal
US 3	Não tanto que me sentisse muito mal comigo ou que achasse que precisava de uma terapia, não foi isso que me moveu	P6 esclarece que não sentia que tivesse um problema que precisasse de ser resolvido, uma angústia que o incapacitasse ou um grau de sofrimento que necessitasse de ajuda para o ultrapassar.
US 4	mas sim a experiência em si, a experiência do que é ter uma psicanálise e depois conjugado com a necessidade de ser uma exigência da formação em psicoterapia	P6 refere que a sua grande motivação para iniciar o seu processo pessoal, foi sim o poder entrar em contacto com a psicanálise de um modo mais prático e também o facto de esta ser obrigatória para a sua formação enquanto analista.
US 5	<p>E: Como sente que viveu a experiência de análise pessoal?</p> <p>P6: Foi bom, foi uma experiência relacional digamos assim, uma vivência que contribui-o em muito na minha forma de me ver a mim próprio, de ver os outros, de ver o mundo e também de pensar o que era uma psicoterapia e o que era ajudar as pessoas.</p>	P6 relata que a sua análise teve um papel importante para o seu conhecimento sobre si, para a forma como está nas relações e acima de tudo para perceber na prática o que se faz e o que acontece numa terapia pessoal.
US 6	Não foi só a minha experiência terapêutica que me formou, mas foi um dos grandes contributos.	P6 afirma que o seu processo pessoal não foi o único aspeto que contribui-o para a sua formação enquanto terapeuta
US 7	<p>E: Que papel é que o seu terapeuta teve nesse seu crescimento pessoal? Como é que o descreveria?</p> <p>P6: Eu tenho dificuldades de pôr as coisas no terapeuta</p>	P6 relata que o terapeuta em si, a pessoa que ele é, olhando para ele como um individuo isolado, não teve grande influência no seu crescimento pessoal.
US 8	podemos pôr no terapeuta, porque é o terapeuta que proporciona a experiência, é mais a experiência do que é a psicoterapia de você ter um espaço para pensar sobre si, para pensar sobre as coisas, onde existe um encontro com outra mente, com outra pessoa que o ajuda a pensar sobre o seu dia a dia, sobre as suas coisas, é este encontro de subjetividades, de maneiras de pensar e de estar diferentes que se constitui como uma experiência relacional única, não há noutro sitio, não encontramos	<p>P6 descreve que aquilo que mais o influenciou e que lhe permitiu crescer enquanto pessoa, foi, não o seu terapeuta enquanto individuo isolado, mas sim o seu terapeuta enquanto alguém capaz de estabelecer uma relação diferente daquelas que P6 tinha fora daquele espaço.</p> <p>O facto de ter estabelecido uma relação com alguém que o ajudava a pensar sobre si, que o ajudava a conhecer-se, permitiu-lhe ser diferente fora daquele espaço.</p>

	noutro sitio e que eu acho que foi uma fonte de crescimento pessoal importante para mim.	
US 9	E: Consegue dar exemplos da forma de trabalhar do seu terapeuta? P6: Para isso é preciso conceptualizar um bocadinho o que é que é a psicoterapia do que é a psicanálise. Se você quiser pôr a psicanálise... eu entendo como uma experiência relacional, é uma coisa que nem sempre na psicanálise foi assim	P6 acredita que o grande poder da psicanálise está no encontro de subjetividades, no encontro relacional com um outro alguém diferente de nós.
US 10	O Freud começou com a ideia do psicoterapeuta fazer a sua própria análise numa ideia de inconsciente que ele tinha e de determinados complexos que ele tinha, uma ideia teórica dele, hoje não se verifica, hoje temos uma ideia da mente humana muito diferente	P6 descreve a teoria de Freud como sendo algo ultrapassado que precisa de se atualizar em conformidade com o conhecimento que atualmente temos sobre a mente humana.
US 11	Mas a ideia da análise do próprio terapeuta começa aí para que ele se aperceba dos próprios complexos que ele tem e que isso não o impeça de ver os complexos do paciente. Isso é uma linha de ideias que leva para análise do mundo interno do paciente que pode ser importante, mas não nestes princípios	P6 relata que a análise pessoal do terapeuta deve permitir que este consiga atingir um certo conhecimento de si mesmo, para que ao entrar em contacto com as problemáticas dos seus pacientes não as confunda com as suas e ao invés de estar a trabalhar para o paciente, está a trabalhar para si.
US 12	Como eu entendo e o que está em análise não é tanto o mundo interno do paciente só, é a interação terapêutica.	P6 defende que o mundo interno do paciente não deve ser olhado de uma forma isolada, mas sim percebido no contexto da relação e da relação que se estabelece no espaço terapêutico.
US 13	O que sabemos hoje é que há o encontro entre duas subjetividades, duas maneiras de ser, duas maneiras de estar no mundo que é construído desde a nossa infância até agora e esse encontro pode ser um encontro que seja terapêutico para uma das partes, espera-se	P6 relata que o espaço terapêutico deve ser vivido e olhado segundo a premissa de que ao crescer contactamos com diferentes seres humanos, com diferentes mentes e que isso nos forma enquanto indivíduos e é isso que nos distingue.
US 14	e por isso é que o terapeuta tem essa responsabilidade de desenvolver um conjunto de dinâmicas relacionais que ele sabe que são terapêuticas para a pessoa, sendo sempre o centro a pessoa	P6 descreve o trabalho do terapeuta como tendo a responsabilidade de olhar para a pessoa enquanto indivíduo, mas fundamentalmente olhar para ela em relação e ao perceber isso adaptar as dinâmicas relacionais que surgem no setting terapêutico de forma a levar o cliente há descoberta de si e da forma como está no mundo.
US 15	Essa experiência relacional é que eu considero que foi importante para mim, encontrar no terapeuta diferentes formas de olhar para mim próprio que tem que ver com os princípios organizadores da mente, a forma de ser	P6 valoriza a importância de ter sentido na relação com o seu terapeuta que era possível ser e estar de uma forma diferente àquela que ele estava habituado a ser e estar no mundo.
US 16	E ele olhava para mim de forma diferente, fazia-me ver outras coisas que eu não via em mim, na relação com ele, com os outros, com o mundo e essa experiência em si, o encontro de subjetividades.	P6 afirma que a experiência relacional que teve com o seu terapeuta permitiu-lhe ver que era possível ser diferente, fazer as coisas de forma diferente e isso foi sentido como um enorme ganho no crescimento pessoal

US 17	Eu acho uma coisa, ao contrário do que o Freud achava é impossível a psicoterapia não ser um sistema de influência, acho que é um sistema de influência. É uma mente que influencia outra, e a do paciente também influencia a do analista se ele se permitir a isso. E essa interação para mim é que foi importante	P6 rejeita a teoria de Freud em que o terapeuta se assumia como uma tela em branco, que não exercia influência sobre o paciente. P6 acredita que o facto de ter sentido que ele enquanto pessoa presente naquela relação também é capaz de fazer o seu analista sentir coisas, ajudou-o a entender de que a relação e o estar presente nela era o mais importante.
US 18	Depois outras coisas, o inconsciente existe, não é aquele inconsciente freudiano, é o inconsciente relacional, nós temos no inconsciente são dinâmicas relacionais que fomos desenvolvendo na nossa mente desde a infância. Isso está implícito, não está explícito, são coisas automáticas que nós temos que são ativadas automaticamente. Esse espaço analítico permite uma reflexão sobre isso e perceber a origem disso.	P6 olha para a análise como uma oportunidade para entender as dinâmicas relacionais que fomos criando e estabelecendo ao longo da vida e que se encontram guardadas no inconsciente e que ali naquele espaço, naquela relação, surgem e é permitido pensar sobre elas.
US 19	E: Até que ponto é que sentiu que o seu analista foi um modelo para si na forma de fazer terapia, de estar-com? P6: Sim, até certo ponto. Ao início mais, porque é como... nunca senti que estivesse a começar a trabalhar uma coisa exatamente como ele trabalhava,	P6 sente que o modelo do seu analista foi integrado dentro de si, tendo sempre uma postura crítica sobre isso e nunca reproduzindo tal e qual como o seu analista fazia.
US 20	dei comigo por vezes a utilizar expressões que ele utilizava comigo, mas isso aconteceu-me com supervisores também	P6 recorda que como terapeuta por vezes agia como o seu terapeuta agiu consigo, mas isso também aconteceu com outros modelos que também foi interiorizando.
US 21	Modelo sim, como fazer este trabalho que a gente se propõe fazer e toda a dinâmica relacional e o jogo que surge de como receber as pessoas, sim foi um modelo.	P6 sente que o seu terapeuta foi essencialmente um modelo na atitude, ou seja, na forma como estava e era em terapia e aquilo que trazia para a relação.
US 22	Não senti que fosse um modelo que eu seguisse rigidamente, fui encontrando uma forma de fazer as coisas à minha maneira conforme as coisas iam fazendo sentido para mim. Tinha coisas teóricas muito diferentes daquilo que ele tinha, práticas também diferentes das que ele tinha. Era uma aprendizagem também por modelagem, mas não tanto por modelagem, era mais uma fonte de coisas que me dava para pensar. Mas é um modelo sim	P6 afirma com convicção de que apesar de ter integrado o modelo do seu terapeuta, conseguiu adaptar esse modelo às suas características pessoais e há pessoa que ele é.
US 23	E: De que forma a relação que estabeleceu com ele influencia a forma como se relaciona com os seus pacientes? P6: Hoje em dia... muito pouco.	P6 sente que o modelo por ele interiorizado, foi ao longo dos anos desaparecendo.
US 24	No início, nos primeiros anos bastante mais, esse modelo não era aplicado de forma automática e copiada, mas era inspiradora, servia de referência	P6 sente que no início da sua prática seguir o modelo do seu terapeuta dava-lhe mais confiança, apesar de que isso nunca serviu como modelo para reprodução.
US 25	E: Consegue dar exemplos que se lembra que aconteciam? P6: Talvez assim coisas mais práticas, a forma como explicar o que era uma psicoterapia, a proposta do	P6 refere que aquilo que fazia mais parecido com ele eram as questões mais práticas da psicoterapia, como por exemplo a explicação do contrato terapêutico, a disposição do consultório, a apresentação ao cliente, etc... Fazê-lo, acabava por se sentir mais confiante e seguro de que estava

	número de sessões, havia coisas que ele fazia de uma maneira e eu de outra, todo esse conjunto de rituais que há na psicoterapia fazia muito parecido com ele no início. A forma como propunha as pessoas, a disposição do consultório, a forma de receber, os cuidados para as pessoas não se cruzarem quando vêm à psicoterapia, uma série de coisas que depois fui transformado, mas que ao início me davam segurança “Se ele faz assim, é porque isto se faz assim”,	a fazer as coisas bem feitas, como se aquela fosse a forma correta de o fazer.
US 26	mais tarde comecei a pensar, mas porque é que isto se faz, porque é que eu faço isto assim... muitas coisas, por exemplo, pagamento de sessões que não se vão, que é uma coisa que na psicanálise fiz de maneira diferente dele, a rigidez de as sessões serem 3x, 2x ou 1x por semana fiz muito diferente dele,	P6 afirma que com o passar do tempo, mesmo essas questões mais práticas começaram a ser questionadas por ele, tendo percebido que podia fazer diferente, podia ser mais fiel àquilo que acreditava
US 26	uma série de coisas que desde o início fiz diferente dele, outras ainda faço como fazia porque acho que faz sentido	P6 relata que tanto há coisas que rejeitou logo ao início, como há coisas que aceita porque lhe fazem sentido. O seu terapeuta foi um modelo na medida em que lhe permitiu pensar com a sua cabeça e escolher aquilo que lhe faz mais sentido
US 27	Mas é um marco fundador, se é para aprender a ser carpinteiro vai fazer um estágio e começa primeiro a fazer as mesas e as cadeiras como aprendeu,	P6 está convicto que o seu terapeuta teve uma enorme influência em si especialmente por lhe ter permitido ver e ter um modelo de como se estava em psicoterapia
US 28	se bem que depois nunca fazemos igual, isso é impossível, a não ser que alguns colegas façam reproduções iguais	P6 acredita que a reprodução de um modelo internalizado não é produtivo, na medida em que cada pessoa tem as suas características e deve ser de acordo com quem é, mesmo tendo absorvido coisas de outros.
US 29	mas de uma maneira geral é um espaço que permite pensar sobre as coisas e que permite conhecermo-nos a nós e isso vai ser importante para depois percebermos os nossos pacientes	P6 refere que o espaço terapêutico lhe permitiu conhecer-se a si mesmo, percebendo as suas dificuldades o que lhe possibilitou estar de uma forma mais autêntica com os seus clientes e consequentemente, mais presentes para eles.
US 30	E: Pensando na sua terapia pessoal, quais sente que foram os acontecimentos mais uteis que aconteceram para si? P6: Há um que tem a ver com uma coisa que me fez pensar muito sobre a psicanálise. Das coisas que mexeram mais comigo foi... a psicanálise tem um princípio de que o terapeuta não fala sobre ele, sobre as coisas dele, tem a ver também com a história do Freud baseado na teoria dele	P6 afirma que segundo a psicanálise freudiana, o terapeuta é uma tela em branco, como se não pudesse sentir coisas em relação aos seus pacientes, ou partilhar com eles algo da sua vida pessoal com medo de que isso afete o processo terapêutico.
US 31	Um dos momentos que mexeu mais foi quando o meu psicoterapeuta partilhou coisas da vida pessoal dele comigo, senti que aquela relação humana era qualquer coisa para além de uma relação técnica, isso foi uma das coisas	P6 afirma que o momento em que sentiu que o seu terapeuta era também ele um ser humano não o sentindo como alguém que assumia uma postura de superioridade, foi um momento transformador.

US 32	depois um outro momento, em que eu, por ele me assinalar isso, percebi que tendia a ver-me nas relações pessoais e profissionais de uma forma depreciativa, quando na realidade não tinha muitos motivos para me ver dessa forma e o assinalar disso durante vários anos permitiu-me transformar várias coisas em mim perceber a origem disso, a forma como fui organizando a minha mente, a forma como eu lia aquilo que me acontecia	P6 relata que ao longo da terapia foi se conhecendo, foi-se descobrindo e foi percebendo a forma como estava nas relações. Esse conhecimento sobre si mesmo permitiu-lhe ser e estar de uma forma diferente.
US 33	E: Sente que esse ganho de autoconsciência sobre si mesmo, o permite estar em contacto com as problemáticas mais difíceis trazidas pelos pacientes? P6: Sim. Não sei se lhe consigo dar um exemplo concreto. A primeira coisa é que você fica a conhecer o território da mente humana, fica a conhecer a mente humana e eu tenho uma ideia de que isso não se aprende nos livros, aprendemos na vida e a psicoterapia é também uma parte da vida, é mais uma experiência relacional muito específica.	P6 afirma com convicção de que o conhecimento sobre nós e sobre a forma como a mente funciona, é ganho com a experiência de vida, com o estar connosco e com o estar em relação, sendo que a formação teórica contribui muito pouco para esse conhecimento.
US 34	Essa experiência de pensar sobre a sua mente, como você funciona, primeiro só é possível fazer em contacto com outra mente, não é possível fazer sozinho, porque você só se percebe em interação com o outro, sozinho não dá, não quer dizer que não possa ter pensamentos muito interessantes, mas anda à volta porque não há esse outro subjetivo e a mente é construída nisto, na relação com o outro, quando nós nascemos se não houver outro a nossa mente não se desenvolve, morremos, é preciso haver outro e desde aí a nossa mente é construída em relação com o outro e, portanto, percebemos esse território e como o podemos explorar.	P6 acredita que só a partir da relação é possível compreendermos a nossa mente, as nossas escolhas e quem somos. Para P6, visto que crescemos e nos desenvolvemos em relação, o olhar sobre nós de uma forma crítica e reflexiva por forma a chegar a uma conclusão que nos faça sentido, só é possível quando o fazemos em conjunto com um outro. Seria esse o papel da terapia.
US 35	Outra coisa é depois aquilo que vai encontrando nos pacientes que é muito diferente daquilo que é a sua mente. Pode haver coisas mais parecidas, coisas com as quais nos identificamos, mas não existem duas mentes iguais, não tenho essa coisa de a pessoa chegar e fazer um diagnóstico do estilo, este é neurótico, aquele borderline então funciona assim, eu não funciono assim. Podemos pensar sobre isso, mas isso não nos dá um guia sobre como devemos ajudar a pessoa,	P6 refere que cada mente é única e que apesar de existirem problemáticas semelhantes a forma como cada um as vive, as interpreta, difere de pessoa para pessoa.
US 36	depois na relação com a pessoa é um outro campeonato, outra dinâmica, outra mente que está em interação. Essa outra mente que está em interação com a nossa não há técnica que lhe valha	P6 afirma que quando estamos em relação, a técnica e a teoria pouco importa, o importante é escutarmos o que se está a passar naquele momento e a forma como nos vamos sentido a nós e ao outro.

US 37	E: De que forma, então, é que sente que a sua terapia pessoal o influenciou diretamente enquanto psicoterapeuta? P6: No estabelecimento dessa relação terapêutica	P6 refere que a sua terapia pessoal foi fundamental na aprendizagem da importância da construção de uma relação terapêutica sustentável e segura.
US 38	E: Algo que não era possível fazer sem uma terapia pessoal? P6: Talvez fosse. A relação terapêutica como eu a concebo, há n formas de estabelecer uma relação terapêutica, talvez fosse.	P6 acredita que mesmo sem uma experiência de terapia pessoal, é possível perceber a importância da relação terapêutica.
US 39	Não pelos motivos que o Freud achava, mas acho que é um processo muito útil como o da supervisão.	P6 coloca no mesmo nível de importância a terapia pessoal da supervisão.
US 40	Esse é um dos problemas é que o Freud estabeleceu estas regras e os psicanalistas iniciais com um determinado tipo de argumentação sobre o que é que seria necessário o terapeuta fazer na análise dele e por isso é que o seu trabalho é muito interessante. O que se passou foi que a teoria mudou radicalmente, mantém-se as mesmas regras, aliás acontece isso em n teorias da psicanálise, por exemplo o pagamento das sessões a que não se vai e as 4 ou 5 vezes por semana	P6 afirma que a psicanálise clássica está já ultrapassada na medida em que continua a pensar a mente e a técnica de acordo com o conhecimento que se tinha quando a teoria foi desenvolvida há décadas atrás.
US 41	A psicanálise mudou completamente, o problema do clássico é que parte do princípio de que a mente é isolada.	P6 afirma que atualmente devemos pensar a psicanálise como uma terapia da relação, em que a mente não se coloca numa caixa fechada, mas sim deve ser olhada como fazendo parte de um todo, um todo em relação, em contexto.
US 42	A relação com a mãe é depois o Winnicott que estuda, ele parte do princípio de que nós nascemos com uma mente e que essa mente contém uma série de conteúdos sexuais e agressivos e que nós vamos sendo direcionados para determinadas coisas	P6 descreve um princípio da teoria de Winnicott em que este afirma que o ser humano já nasce com uma mente na qual estão presentes conteúdo sexuais e agressivos e que esses conteúdos vão sendo desenvolvidos ao longo do crescimento
US 43	Hoje nós sabemos que não nascemos com uma mente, nós nascemos com o potencial para ter uma mente, isso é uma coisa que muda a teoria toda.	P6 afirma novamente que a teoria clássica, no que diz respeito à forma como concebe o nascimento da mente, está já ultrapassada.
US 44	A mente forma-se na relação com os outros, é aí que se formam os princípios organizadores da mente que são um conjunto de coisas que nós vamos aprendendo e que ficam registadas neuronalmente de como agir em determinada situação que o meio nos coloca, isso nós não nascemos com isso, isso é aprendido. Depois isso pode ser mais adaptativo na nossa relação com a realidade ou menos adaptativo.	P6 volta a referir que a mente se constrói na relação e que aquilo que aprendemos com base no contexto em que estamos inseridos, é ativado segundo os estímulos que recebemos. No entanto, o nosso potencial depende sempre das coisas com as quais entramos em contacto desde o nascimento.
US 45	O que acontece com a grande parte das pessoas que procuram ajuda, não é em todas, mas grande parte, é que estes princípios organizadores da mente, ou seja, como é que as experiências iniciais ficam registadas na nossa mente são inconscientes, nós não temos acesso a elas e funcionam de forma automática.	P6 afirma que aquilo que integramos desde o início da nossa vida fica no inconsciente da mente e que a psicoterapia permite que essas experiências sejam compreendidas à luz de quem somos e da nossa história.

US 46	Podem ser adaptativas na infância, mas podem não ser na idade adulta e a maioria das pessoas que nos procuram, por exemplo, uma criança com pais abusadores, pode ser bom para ela, ela ser inibida socialmente e estar mais sossegada e aprender a estar nas relações assim sempre. Vai ter um problema é que isto pode resultar na infância, mas quando chegar à idade adulta, este modelo da mente não vai resultar, vai colapsar, porque vai precisar de estar em interação com pessoas para arranjar emprego, para fazer os trabalhos na escola e não vai saber como fazer isso porque não tem essa experiência relacional	P6 admite que a grande maioria das pessoas que procura um terapeuta é por sentir que as estratégias relacionais que integrou e que usou ao longo da sua vida, não são mais eficazes, causam sofrimento e mal-estar.
US 47	Isto é um conjunto de coisas que o Freud não pensava assim e estabeleceu um conjunto de regras entre as quais a necessidade da análise do analista que surgiu com as histórias dos analistas que iam para a cama com as pacientes e o Freud sentiu a necessidade de pôr limites, escreveu um conjunto de regras técnicas, onde entre outras coisas também está isto, para que perante a transferência dos pacientes e para o Freud a transferência dos pacientes era a atualização do desejo libidinal em relação aos pais e ser atualizado pelo terapeuta. Esperava-se, por exemplo, de que quando as pacientes chegavam iam ter um investimento libidinal do terapeuta.	P6 conceptualiza a teoria Freudiana através da ideia de que o paciente procura a terapia, ainda de que forma inconsciente, de modo a depositar a libido e/ou a agressividade nutrida pelos pais no seu terapeuta. Por este motivo e pelo facto de que muitos analistas ultrapassavam os limites éticos da prática, é que Freud considerou a análise pessoal do terapeuta como fundamental.
US 48	Eu a mim as minhas pacientes ainda nenhuma se apaixonou por mim acho que estou a fazer as coisas mal não sei, mas até agora nada, não tenho tido esse problema técnico.	P6 ironiza com a teoria freudiana, criticando novamente o facto de que os limites da prática eram em muitos casos, ultrapassados.
US 49	Ele partia desse princípio e por isso é que criou um conjunto de regras para que eu percebesse dentro da minha mente o meu complexo de Édipo e percebendo na minha mente e estando atento a isso perceberia a dos pacientes também e não deixaria que se montasse uma resposta contra transferencial	P6 continua a conceptualizar a teoria freudiana, afirmando de que o grande objetivo da análise pessoal do terapeuta seria o de estar consciente do seu desejo libidinal para que este não passasse para o paciente.
US 50	O Freud defendia, para ter um bocadinho a ideia desta coisa da interação, ele na psicoterapia defendia a existência de uma só mente, a contratransferência do terapeuta não deveria existir, nós éramos um espelho, a tela em branco	P6 afirma que na teoria analítica clássica, o terapeuta teria de ser uma espécie de parede, excluindo-se da relação para não influenciar o paciente.
US 51	hoje sabemos que isso é impossível, é impossível não estarmos em relação, basta que a pessoa quando entra vê os livros que tem lá, vê o ambiente, você já existe dentro da mente da pessoa	P6 refere que a ideia de que o terapeuta é um ser invisível, inexistente na relação, está já ultrapassada. Tudo o que está no setting cria no paciente uma ideia de como é o terapeuta.

US 52	Isto para lhe dizer que mudou a teoria toda, mas as regras mantêm-se, por isso é que o seu trabalho é importante, não é só na questão da análise do analista é dos outros conjuntos de técnicas e normas que o Freud postulava que se constituíram como um ritual, um. Superego psicanalítico, que se faz sempre assim, como se fosse um dogma. Durante muito tempo era assim, hoje não creio.	P6 afirma que a teoria psicanalítica se foi transformando, deixando de ser algo visto quase como de caráter religioso, dogmático, permitindo-se a ser mais leve e fluída, olhando para o terapeuta como uma pessoa e não como um técnico invisível ao paciente.
US 53	No entanto, na atualidade também há vários psicanalistas que adotam isso e nunca se perguntaram porquê, porque se a teoria mudou então isto já não faz sentido. É isso e pronto e adota-se esta postura só porque o Freud disse e atenção ele fundamentou a sua teoria muito bem, no entanto, já não é utilizada	P6 acredita que ainda há analistas que seguem a teoria Freudiana sem qualquer tipo de critica sobre ela, mesmo tendo o conhecimento sobre a mente sido atualizado.
US 54	por isso essas regras como a neutralidade, a abstinência, o paciente não pode saber nada do psicoterapeuta, ele pergunta-lhe se você tem filhos e você fica logo aflito “isso é importante para si?”, a gente fica todos atrapalhados por causa disso, porque o Freud nos disse que tínhamos de ser neutrais e abstinentes, não podia saber nada porque isso ia facilitar o investimento libidinal no psicoterapeuta e o paciente em vez de estar centrado nas coisas dele começava estar centrado nas coisas do psicoterapeuta, fazia sentido para aquela teoria, mas a gente já não usa aquela teoria	P6 critica de novo a teoria freudiana, afirmando de que a ideia de que o terapeuta tem de ser uma tela em branco, não podendo ser quem é em sessão, por forma a não permitir o investimento libidinal sobre ele, está errada visto que atualmente o conhecimento sobre a mente foi aprofundado e atualizado.
US 55	nós sabemos que as duas mentes estão em interação, portanto a pessoa precisa de conhecer a outra mente, precisa de conhecer com quem é que ela está a falar, porque ela vai falar de coisas íntimas dela	P6 crê numa terapia relacional em que para existirem avanços terapêuticos é necessário de que o terapeuta, também ele, seja autêntico, seja e esteja em sessão tal e qual como é.
US 56	aliás as primeiras sessões, a grande maioria das pessoas estão a tentar perceber quem é que têm à frente e só ao fim de 6 ou 7 sessões você consegue dar uma base segura, a pessoa sente que você é de confiança, aí é que aparecem o que de realmente preocupa as pessoas, por isso elas precisam de construir uma subjetividade para o outro, precisam de saber com quem é que estão a falar, o que é uma coisa até bastante ajuizada...	P6 afirma de que a relação terapêutica funciona de modo em que para ser possível para o paciente se abrir com o que de mais profundo tem dentro de si precisa de chegar ao terapeuta de uma forma íntima e para tal, é necessário de que o terapeuta esteja de uma forma inteira em sessão.
US 57	E: Se se imaginasse que não tinha passado por uma experiência de terapia pessoal como acha que seria enquanto terapeuta? P6: Não imagino sequer. Não corri esse caminho e como não andei esse caminho não sei o que é que iria acontecer, agora acho que é importante que você perceba a sua forma de funcionar a sua dinâmica relacional e isso só se percebe numa relação com outra mente.	P6 não se imagina a ser terapeuta sem ter tido a sua terapia pessoal, visto que considera fundamental conhecimento das nossas dinâmicas relacionais.

US 58	Sem esta consciência do que é a comunicação explícita e implícita para uma relação terapêutica onde o objetivo é mudar o padrão relacional da pessoa, a forma como ela se relaciona com ela própria e como se relaciona com o outro, não digo que não se consiga fazer coisas terapêuticas sem uma terapia pessoal, acho que faz sentido que o haja.	P6 afirma que sem a consciência das nossas dinâmicas relacionais é difícil ajudar o outro, na medida em que nos podemos enrolar nos nossos próprios modelos e ao invés de trabalharmos para o cliente, trabalhamos para nós.
US 59	Por outro lado, há outras coisas que levam a isso, a nossa profissão de psicoterapeuta tem dimensões traumáticas, não é um trauma ser psicoterapeuta, não é isso que eu digo, mas tem dimensões traumáticas, a quantidade de histórias que você ouve ao longo do dia, as pessoas que nos procuram normalmente tem histórias de vida muito traumáticas, muito complexas que exigem muito de nós, às vezes com coisas emocionais dissociadas e episódios de violência humana muito grandes e se você está implicado na relação terapêutica, se você está a viver aquilo é necessário que a sua mente esteja organizada porque tem um potencial traumatizante para os próprios psicoterapeutas. Esse é outro espaço de apoio de contenção que você aprende na sua terapia, que se supõe que aprenda a regular as emoções na sua terapia	P6 afirma que a terapia pessoal do terapeuta serve não só para ganharmos consciência de quem somos, de um ponto de vista de desenvolvimento pessoal, mas também por forma a conseguirmos lidar com as problemáticas traumáticas trazidas pelos pacientes, de modo que não nos deixemos afetar até ao ponto em que não conseguimos continuar o trabalho.
US 60	Depois há outras coisas que me levam a pensar que para quem trabalha com esta área do inconsciente relacional é essencial.	P6 acredita que há outros motivos para crer que a terapia pessoal deve ser prioritária.
US 61	E: Se tivesse de definir duas coisas da sua terapia pessoal que seriam fundamentais para o seu sucesso enquanto terapeuta diria o que? P6: Não sei se tenho sucesso enquanto terapeuta, quer dizer, é como ganho a vida por isso tenho sucesso.	P6 ironiza sobre o seu sucesso enquanto terapeuta.
US 62	Não sei se consigo identificar duas coisas... acho que a primeira seria essa experiência relacional com o terapeuta e uma derivada disso que é a transformação pessoal que houve em mim, senti que houve ao longo do tempo. A articulação entre essas duas coisas contribuíram em muito para eu estar de uma forma menos ansiosa com os pacientes, mais seguro, mais convicto e permitiu-me construir uma ideia de o que é que eu estou a fazer e porque é que estou a fazer assim e não faço de outra forma, que é uma coisa que vamos construindo ao longo do tempo, mas que é bom pensar sobre isto, ou seja, o que é que estamos a fazer com a pessoa e porque é que fazemos assim e não de outra forma, essa experiência terapêutica permitiu-me ir pensando sobre isso, ou seja pensar sobre o que é que é terapêutico.	P6 tem uma sensação de constante progresso e de contínuo autoconhecimento proporcionado pela sua experiência relacional, que contribui-o para o terapeuta que é hoje.

US 63	<p>E: Consegue precisar se existiram momentos na sua análise que considerou como mais difíceis ou dolorosos, mas que mesmo assim os viu como uteis para o seu caminho?</p> <p>P6: Sim, o fim. A análise pode ser terminável ou interminável e tinha de partir de mim o fim e foi doloroso para mim dizer que acabou, isto para mim está resolvido e vou embora, isso implicava a quebra da relação</p>	<p>P6 sente que o término da análise foi o momento que em sessão viveu com maior dificuldade, pois teria de se despedir da relação que o ajudou a ser quem é.</p>
US 64	<p>É um momento de afirmação, foi um momento giro por acaso, no dia antes tive um sonho em que ia eu e o meu psicoterapeuta num autocarro a andar e depois o autocarro para numa estação e eu digo “Ok professor, eu saio aqui, boa viagem para si” e disse “de hoje não passa”</p>	<p>P6 reflete sobre um sonho que teve a partir do qual percebeu que era o momento de continuar a viagem do autoconhecimento sozinho.</p>
US 65	<p>E: De que forma é que ter conseguido sentir isso enquanto paciente consegue perceber melhor o momento do outro para dizer adeus enquanto terapeuta?</p> <p>P6: Sim, sim. Se bem que eu funciono de uma maneira diferente, deixo sempre para os pacientes a decisão de terminarem. Vão se embora e vem quando quiserem estão à vontade.</p>	<p>P6 destaca o facto de acreditar na autonomia dos pacientes, mesmo para decisões como terminar ou não a terapia.</p>
US 66	<p>Antigamente não era assim, se você quisesse ir embora era resistência ao processo, também uma data de teorias baseadas nas coisas do Freud e às vezes são até movimentos de autonomia das pessoas e andamos todo o tempo a dizer às pessoas que elas se têm de autonomizar e depois elas dizem “Eu quero ir embora” e nós “Não, não, espera aí que ainda não está assim tão bom”,</p>	<p>P6 destaca que a teoria Freudiana é limitadora da autonomia do paciente.</p>
US 67	<p>mas sim, a experiência terapêutica permitiu-me perceber os diferentes tempos da psicoterapia, aquilo que lhe estava a dizer, aquele tempo inicial nós precisamos para conhecer o outro eu experienciei isso numa relação terapêutica, então eu fui medindo até que ponto podia confiar naquela pessoa e quando é que era tempo eu falar de determinadas coisas que eu tinha falado com muito poucas pessoas da minha vida e, portanto, um espaço relacional onde eu pudesse pensar aquilo e percebo isso nos pacientes também, por isso é que lhe disse há pouco aquilo do tempo que quando há um movimento de afirmação da pessoa de dizer “Olhe vou gastar o meu dinheiro noutra coisa, vou à minha vida”, o importante às vezes é valorizar isso</p>	<p>P6 afirma que a sua experiência pessoal permitiu-lhe perceber o conceito de tempo em psicoterapia, mas também que com uma relação suficientemente segura e íntima era possível confiar os temas mais angustiantes nunca antes sequer falados.</p> <p>P6 sente que pelo facto de ter percebido os ritmos terapêuticos, consegue reconhecer a importância da autonomização do paciente, dando-lhe valor e respeitado a sua opinião e desejo.</p>
US 68	<p>também não é em todas as situações, não podemos, nesta coisa de relação entre mentes em que não existe uma mente igual, não podemos ter uma teoria geral, podemos ter uma teoria da especificidade, onde existem</p>	<p>P6 realça o facto de que em psicoterapia não podemos assumir nada como uma verdade absoluta, correndo o risco</p>

	coisas que podem ser bússolas orientadoras, mas que você não pode ter uma técnica definida à priori, porque a técnica vai deformar a experiência toda, “isto funciona assim, tal tal tal”, deforma a experiência porque a outra pessoa passa segundo aquele registo ou teoria,	de deixar de ver a pessoa como pessoa, mas sim como algo que temos de resolver.
US 69	que era o problema do Freud, o Freud tinha uma teoria, depois fazia uma interpretação para a pessoa mas baseado na teoria dele, depois a pessoa dizia “desculpe, mas isto não me faz sentido”, o Freud dizia que era resistência, que não estava ainda preparada para ouvir aquilo, para a verdade que estava no inconsciente, isso cria uma distorção relacional, uma técnica definida á priori, como não existem duas mentes iguais a gente vai a navegar em mares desconhecidos	P6 reforça novamente que a teoria de freud está já ultrapassada, na medida em que não olha para a pessoa tal e qual como ela é, mas segundo uma teoria que o analista tinha sobre ela.
US 70	o que não quer dizer que não tenhamos bússolas orientadoras, porque sabemos como se forma a mente humana, sabemos o que são padrões relacionais, sabemos uma série de coisas, mas não temos uma coisa definida	P6 acredita que é necessário termos hipóteses que nos orientem ao longo do processo e que podem vir a ser ou não corroboradas, mas que não sejam rígidas e que possam mudar quando as circunstâncias assim o exigem.
US 71	E: Disse, há pouco, que sentiu que aprendeu os tempos da terapia, onde é que cabe o sentimento de que a terapia está a estagnar, não percebo o que estamos aqui a fazer... experimentou isso? P6: Sim, na parte final talvez. Acho que foi na sequência disso que senti que era tempo de ir	P6 afirma que quando sentiu a sua terapia a estagnar, era tempo de parar a análise.
US 72	E: Mas acha que é uma coisa que é uma teoria geral, ou seja, se me sinto estagnado é tempo de ir embora? P6: Não, no meu caso específico senti isso. Não quer dizer que noutra pessoa seja outra coisa. Pode não corresponder a isso, pode estar estagnado porque não tenho confiança naquela pessoa para avançar.	P6, mais uma vez, afirma que apesar de ter sentido a sua estagnação como momento de interromper a análise, este sentimento não pode ser usado como teoria geral para todas as pessoas.
US 73	Por exemplo, houve em determinadas fases da análise eu senti que sobre determinadas coisas tinha uma opinião completamente diferente do analista e isso fica às vezes é implícita e aí você tem uma coisa que é ou passa a funcionar segundo o desejo do outro ou você afirma uma posição sua, uma maneira de ser sua e uma maneira de estar sua e isso cria tensões e uma dinâmica relacional que numa análise não tanto hoje em dia, mas se calhar no tempo em que eu fiz, se calhar um pouco mais, havia um certo endeusamento do psicoterapeuta em que se colocava numa posição de superioridade e de autoridade que exigia movimentos de afirmação ou de aceitação de coisas que não estávamos de acordo. Tive vários assim ao longo da minha análise, em que tive de pensar até que ponto aceitava determinada coisa e	P6 afirma que a teoria mais clássica, que coloca o analista como um técnico de conhecimento superior, promove no paciente a idealização do técnico, não dando espaço para que este possa ser quem é com receio de o desiludir. P6 assume que houve momentos em sessão que se sentiu sem saber se poderia ser ele, ou teria de ser alguém que o analista gostasse.

	ficava calado ou até que ponto assumia a minha opinião.	
US 74	<p>E: Gostava se possível que explorasse um pouco os momentos em que se zangou com o seu analista</p> <p>P6: Não sei se me zanguei, tive uma análise relativamente pacífica, o que tive foram opiniões diferentes e disse essas opiniões, mas foi possível manter as coisas mais ou menos estáveis</p>	P6 refere que na sua análise existiram tensões entre ambos, mas que isso não culminou na rutura total da relação.
US 75	o que acho que aprendi na análise foi que a relação não é perfeita, quer dizer não sei se foi na análise, mas fiquei mais consciente disso, as relações não são perfeitas, as pessoas não são perfeitas, onde há duas pessoas geram-se tensões, conflitos e ali foi sempre possível geri-los e manter a relação apesar de que não eram coisas chave ou coisas que levassem a uma rutura, podiam ser, mas por acaso não foram. Aí poderia ter sucedido isso, acho que o analista sempre teve flexibilidade suficiente para pensar comigo, mesmo tendo opiniões diferentes e acho que isso é que é terapêutico, que é possível conviver com o outro diferente de nós e é possível manter uma relação reconhecendo a diferença do outro e a opinião diferente do outro, isso foi um ganho importante na minha análise	<p>P6 valoriza a importância de na relação terapêutica terem surgido rupturas e o facto de que essas rupturas pudessem ter sido trabalhadas. As rupturas, mostraram-lhe que nem mesmo uma relação de intimidade profunda como aquela está imune ao erro e há tensão, ganhando a consciência de que as relações não são perfeitas.</p> <p>P6 afirma que a sua análise lhe deu a oportunidade de compreender que é possível conviver de uma forma íntima com um outro diferente de nós.</p>
US 76	Isso hoje não se colocava tanto quanto à 20 ou 30 anos atrás, porque antes você tinha um modelo paternalista em relação ao modo de estar em que a autoridade era dada a priori	P6 reflete sobre o modelo analítico clássico em que o terapeuta era visto como o perito, o técnico especialista, o que lhe conferia o poder sobre a relação.
US 77	Hoje em dia autoridades a priori é uma coisa muito mais complicada do que antigamente, hoje as pessoas estão muito mais conscientes dos direitos delas. Houve um conjunto de coisas que depois da Revolução Industrial em que deixámos de lutar pela sobrevivência e passamos a ter níveis de conforto maiores que nos permitiu desenvolver por exemplo as emoções e o contacto com as emoções e isso criou uma dinâmica social em que uma autoridade definida a priori não funciona	P6 desenvolve a ideia de que a sociedade foi ficando cada vez mais capaz de olhar para o seu interior, para o que sente e para os seus direitos enquanto indivíduo e que isso refletiu-se na forma como se está nas relações, incluindo a relação terapêutica, não procurando analistas que se colocam no papel de técnicos conhecedores de tudo.
US 78	Um paciente ia ao Freud ou a outro psicanalista qualquer e estava completamente idealizado, os próprios psicanalistas punham-se eles mesmo ainda mais lá em cima como se fossem intelectuais que sabem coisas que mais ninguém sabe	P6 descreve que na altura de Freud, os analistas eram vistos como deuses, os senhores perfeitos e que eles próprios gostavam de se sentir como estando num nível superior aos seus pacientes.

US 79	<p>E: sentiu que na sua análise havia essa idealização?</p> <p>P6: É por isso que lhe estou a falar disso um pouco. Não da forma como estou a caracterizar, mas senti um pouco isso sim.</p>	<p>P6 afirma que ele próprio também na sua análise viveu um período de idealização do seu analista.</p>
US 80	<p>E: E na relação?</p> <p>P6: Não senti isso, isso depois com o passar do tempo foi se desvanecendo e a minha ideia sobre o que são os psicanalistas em que se idealizavam também foi também desaparecendo, são pessoas como as outras.</p>	<p>P6 sente que a idealização foi desvanecendo com o processo, há medida que se foi aproximando do seu analista e percebendo que também este era um ser humano com as suas fragilidades.</p>
US 81	<p>Mas isso foi importante também para eu lidar com os pacientes que fui ter que não são os pacientes que o meu analista teve. Os pacientes que temos hoje não idealizam os psicoterapeutas nem os psicanalistas, querem é saber o que é que se está a passar ali, querem relações de igualdade, democráticas, antigamente não era isso, pelo sistema social que vivíamos.</p>	<p>P6 reconhece a importância de ter sentido ao longo do processo a diminuição da idealização, para compreender de que forma é que isso é sentido pelos seus pacientes.</p>
US 82	<p>Mas em termos da minha experiência sim, isso foi uma coisa que transformei também, ou seja, ao reconhecer que o outro é um ser humano como eu de alguma forma valido-me a mim também e permite desidealizar o outro e colocar-me numa relação de mutualidade, se o outro está em cima isso é impossível atingir, “Eu sou uma merda, mas o meu psicanalista é espetacular, ele bom faz interpretações altamente, eu é que...” e a minha psicoterapia permitiu isso também, permitiu uma relação de mutualidade de igualdade em que ele não se colocou numa posição superior à minha e isso foi terapêutico também.</p>	<p>P6 relata que na sua análise foi lhe possível compreender que o seu analista era um ser humano tal e qual como ele, com as suas fragilidades e que após essa compreensão conseguiu estabelecer uma relação de horizontalidade conferindo-lhe liberdade, segurança e confiança, para expressar a sua intimidade mais profunda.</p>
US 83	<p>E: Sente que não é possível que um processo terapêutico tenha sucesso quando um paciente idealiza o seu terapeuta?</p> <p>P6: Isso é um processo que o psicoterapeuta tem de resolver, não quer dizer que não exista, mas há diferentes graus da idealização</p>	<p>P6 acredita que o terapeuta é responsável por identificar a idealização do paciente e por trabalhá-la em sessão.</p>
US 84	<p>A relação não é simétrica, é assimétrica porque alguém tem a responsabilidade sobre o que acontece ali, a relação pode ser em mutualidade e quando isto acontece é difícil que o psicoterapeuta seja idealizado, o que se passa normalmente é que são os psicoterapeutas que se colocam nessa posição de donos da verdade, muito pelas suas inseguranças e isso cria essa dinâmica</p>	<p>P6 afirma que o terapeuta tem um papel de condução do trabalho terapêutico, mas que pode fazê-lo de uma posição mais humana sem assumir um papel de destaque que apresenta a solução para o problema, visto que é isso que acaba por criar a idealização do paciente.</p>

US 85	Em algumas pessoas que se colocam numa posição de inferioridade em relação aos outros, como isso é o seu padrão relacional isso acontece de forma automática, é isso que se entende como a transferência, é a atualização do padrão relacional da pessoa com a relação com o psicoterapeuta, ela não tem consciência que faz isso e isso depois é um trabalho do terapeuta de mostrar-lhe o seu padrão relacional.	P6 refere que o trabalho do analista passa por tornar consciente para o paciente as suas dinâmicas relacionais e de que forma essas dinâmicas influenciam a sua vida.
US 86	E: Quando pensa em si no início da sua carreira, o que acha que mudou para o ponto em que está agora? P6: A confiança, a segurança, e depois mudaram muitas coisas teoricamente, estive a mudar a transformar-me	P6 nota hoje um conjunto de características em si, que contrastam com o seu passado enquanto terapeuta.
US 87	E: Sente que a terapia pessoal tem um contributo nessa mudança? P6: Também tem a terapia, mas essa experiência transforma a sua mente também e, no meu caso, criou uma mente mais criativa, menos conformado e com mais vontade de conhecer mais, de explorar coisas, a minha maneira de me relacionar com os pacientes transformou-se por causa disso, fui mudando a minha forma de pensar sobre o que era a psicoterapia, sobre o que era a mente humana, fui mudando a minha perspectiva sobre uma serie de coisas	P6 refere sentir-se hoje em dia, fruto da sua experiência terapêutica, mais autêntico, mais livre, com maior capacidade para refletir e para pensar sobre si e sobre as suas relações, sentindo-se mais maduro.
US 88	sei que ficava muito mais ansioso antes, lembro-me que com os primeiros pacientes ficava com uma ansiedade que era quase incapacitante. É um processo que vai solidificando que depois não dá para fazer assim uma comparação, mas agora estou mais seguro. O que o processo terapêutico poderá ter contribuído para isso foi alargar uma coisa que já era minha, que é estar em constante transformação, não fico muito rígido numa forma de funcionar, de ver as coisas e de estar e a terapia foi exatamente isso, uma dinâmica relacional que me permitiu transformação em muitas áreas da minha vida	P6 refere que no início da carreira como terapeuta, sentia-se inseguro, incapaz de estar com um outro. P6 acredita que a principal mudança que a terapia pessoal lhe deu foi a oportunidade de criar uma relação diferente de todas as que conhecia até então que lhe conferiu a capacidade para pensar sobre si e sobre os seus modelos relacionais e com isso fazer escolhas mais autênticas para a sua vida

Unidades de significado (P7)		Unidades de Significado Psicológico
US 1	<p>E: Gostava de perceber um pouco daquilo que foi o seu background em termos de expectativas e o que foi que a levou a iniciar uma viagem por um processo terapêutico?</p> <p>P7: Ok, então, isto vai parecer estranho. Eu iniciei a minha psicoterapia estava no meu último ano da faculdade, por um lado sentia que havia aspetos pessoais meus que gostaria de aprofundar, mas não havia uma necessidade, ou seja, não havia propriamente um pedido, fui mais à procura de um processo de desenvolvimento pessoal</p>	P7 relata que a principal motivação para iniciar o seu processo pessoal não foi tanto devido a uma questão que precisava de resolver, mas sim a uma curiosidade por saber quem é, conhecer as suas dificuldades e estar consciente de si.
US 2	mas também de desenvolvimento profissional porque percebi e sempre achei que seria importante eu poder passar pelo lado de lá, antes de estar do lado de cá, ou seja, ter a experiência de ser a paciente antes de ser terapeuta e isto porque eu também acho que o facto do curso ser muito teórico, muitas vezes aprendemos muitas interpretações, muitos modelos teóricos, muitos quadros explicativos e compreensivos dos processos, mas depois como é que se processa efetivamente uma consulta de psicoterapia não sabemos	P7, devido ao facto de sentir que tinha frequentado um curso direcionado para o saber, mas não para o saber fazer, sentiu a necessidade de realizar o seu próprio processo pessoal com o objetivo de passar pela experiência do que é ser paciente e assim conseguir estar mais disponível para o outro de uma forma mais natural e não tão agarrada há teoria.
US 3	e, portanto, senti que havia aqui também um processo de aprendizagem que gostava de fazer e procurei um psicoterapeuta na área que me fazia mais sentido e, portanto, foi por aí.	P7 refere ter procurado um terapeuta do modelo teórico com o qual se identificava mais.
US 4	<p>E: Como sente que viveu essa sua experiência de terapia pessoal, em termos de intensidade, do que foi sentido durante o percurso?</p> <p>P7: Ok, uma coisa que eu não disse, quando comecei o processo de psicoterapia eu lembro-me de uma das primeiras perguntas que o terapeuta me fez e que foi muito semelhante à pergunta que me fizeste que foi o que é que me levou a procurar a psicoterapia e eu acho que naquela altura falei exatamente destes dois lados, de um lado mais pessoal de desenvolvimento e de outro mais profissional e depois descobri outras motivações...</p>	P7 afirma que logo no início do processo, os temas que trazia eram ainda muito superficiais, mas que no decorrer do mesmo, foi ganhando confiança e foram surgindo coisas que percebeu que tinham tido influência na sua decisão de iniciar o processo terapêutico.
US 5	Entretanto, passou a ser um processo muito pessoal, muito meu, também apanhou um período de transição da minha vida em que estava a sair da faculdade e a começar um processo profissional e foi muito importante para mim, além de um grande suporte e de apoio, foi também importante o facto de ter um espaço por onde podia ir pensando em mim, nas minhas fragilidades, na frustração que é enviar currículos e ninguém nos responder, o facto de termos feito um investimento imenso na nossa carreira e não haver nenhum retorno naquele momento, abrir	P7 descreve o espaço terapêutico como um companheiro de viagem, que esteve presente em períodos marcantes de grande mudança na sua vida e que esta presença que lhe transmitia segurança, apoio e proteção, lhe permitiu ir pensando sobre si e sobre as dificuldades que lhe iam surgindo.

	possibilidade para fazer uma coisa diferente, portanto foi muito intenso	
US 6	tenho assim este processo terapêutico num lugar muito especial porque foi muito importante para mim e também um processo duro e difícil, mas de grande aprendizagem, de grande empoderamento digamos assim.	P7 define a sua terapia pessoal como uma etapa de grande importância em que se desenvolveu tanto a nível pessoal como profissional, conseguindo ser mais congruente com quem é.
US 7	<p>E: Como é que descreveria o seu terapeuta?</p> <p>P7: Uma das coisas que mais valorizava nesta pessoa era o facto de me sentir aceite incondicionalmente, nunca vi um revirar de olhos, um enfado, foi algo de sentir que aquela pessoa queria mesmo estar ali comigo, ria-se quando eu me ria, que se comovia comigo e era assim uma das coisas que eu tenho assim na memória como mais presente, foi de sentir e ver o meu terapeuta comovido comigo e agora até me estou a comover porque efetivamente acho muito bonito que é alguém que está mesmo a ouvir-me e que percebe que aquilo que estou a dizer é efetivamente muito duro para mim e que consegue estar ao meu lado, não um passo à frente, ou passo a cima, mas de alguém que consegue estar ali comigo e, portanto, alguém de muito humano apesar de, é curioso porque depois quando havia uma parte muito humana que entrava na terapia, da vida do terapeuta que às vezes nos cruzamos à porta do consultório, ou via-o a sair da moto ou cruzávamo-nos no café, para mim era assim um pouco constrangedor porque eu via-o naquele espaço e ele ficava bem a viver naquele espaço assim sem vida sem nada, mas de uma pessoa assim muito que se permitia estar muito próximo e ao meu lado</p>	<p>P7 refere a importância de ter tido um terapeuta que a fazia sentir aceite em todos os momentos da terapia, mesmo quando estes momentos eram duros e constrangedores, o terapeuta era capaz de seguir o seu ritmo, não tendo pressa para sair da experiência não assumindo uma postura de técnico que tem conhecimento, mas sim demonstrando as suas qualidades humanas, não tendo receio de mostrar também ele a sua vulnerabilidade.</p> <p>P7 afirma que apesar de sentir que o seu terapeuta estava na relação não como um técnico, mas sim como uma “pessoa humana”, e que essa postura os aproximava, era-lhe difícil imaginar o seu terapeuta com uma vida pessoal</p>
US 8	<p>E: Sente que ele foi um modelo para si na forma de trabalhar?</p> <p>P7: Sim, acho que as pessoas com quem me fui cruzando ao longo da vida, mas sim o meu psicoterapeuta foi a primeira pessoa com quem aprendi o que era a psicoterapia</p>	P7 valoriza a sua experiência de terapia pessoal e as suas vivências com o seu terapeuta, descrevendo-as como a primeira grande aprendizagem sobre o que é ser psicoterapeuta.
US 9	sinto que tive muita sorte, ou seja, não só de ter encontrado em primeiro lugar de um modelo que sabia teoricamente ou tinha umas luzes teóricas do que é que seria este modelo e, portanto, foi por aí que o escolhi	P7 afirma que no início a escolha do seu terapeuta deveu-se ao facto de este acreditar no mesmo modelo teórico que P7 defendia.
US 10	mas foi o primeiro que me mostrou na prática o que é que era isto da empatia, da época, o que é isto da aceitação incondicional, do aqui e do agora, do estar sentado num encontro muito humano entre duas pessoas, sempre senti o meu terapeuta como pessoa	P7 refere a importância do seu terapeuta, como alguém que ajudou P7 a entender como é que o seu modelo teórico e os seus pressupostos se aplicavam na prática.

<p>US 11</p>	<p>E: Sente que havia coisas que ele fazia consigo que depois também faz ou fez com os seus clientes?</p> <p>P7: Sim, quer dizer, o ser pessoa, acho que é assim um aspeto que é transversal... sim, no sentido em que, sendo ele uma referência para mim e vendo, permitir-se ser pessoa comigo e por exemplo, deixar-se comover, sinto-me muito mais validada quando eu própria me comovo nas sessões com os meus pacientes, por um lado porque percebo o impacto que isto pode ter neles, positivo ou negativo, porque reagi muito bem quando o vi comover-se, mas podia ter ficado muito assustada “então este tipo agora está-se aqui a desmanchar comigo, se calhar vou-me controlar um bocadinho”, mas permitiu-me ser muito mais pessoa, ser muito mais eu, enquanto pessoa na sala de terapia sim</p>	<p>P7 volta a referir a importância de ter tido um terapeuta que estava “inteiro” na relação, mostrando-se como “pessoa”, sem receio de estar vulnerável.</p> <p>Essa dimensão humana do seu terapeuta permitiu-lhe compreender de que é possível ser-se autêntico, ser-se a pessoa que é, sem comprometer o trabalho terapêutico.</p>
<p>US 12</p>	<p>E: Consegue precisar quais foram os acontecimentos da terapia pessoal que considerou como mais úteis para si?</p> <p>P7: É assim, os momentos que me recordo da minha terapia são momentos que são muito significativos, mas que não consigo conceptualizar, foram uteis para mim e se calhar até me recordo dos momentos mais absurdos que houve, mas não foram aqueles momentos de tcharam ou de insight que se fez uma grande revelação, foram coisas se calhar do meu próprio pedido e do meu próprio processo</p>	<p>P7 revela que que não sentiu os momentos de grande <i>insight</i> como aqueles que foram mais significativos, mas sim aqueles momentos em que aconteceram coisas dentro de si que lhe ajudaram a perceber ou a ir ao encontro do seu pedido, ou da sua resolução.</p>
<p>US 13</p>	<p>mas lembro-me de algumas provocações, de algumas confrontações, posso dar um exemplo, lembro-me de dizer “isto é um bocado estúpido” e ele “se calhar é”, “mas este tipo acabou de me chamar um bocado estúpida?” e senti que isto foi assim um embate,</p>	<p>P7 recorda um momento de tensão com o seu terapeuta em que sentiu que o seu terapeuta não estava lá apenas para validar tudo o que era dito, nem para conformar, mas sim para dizer coisas que também sentia, estava lá presente na relação como pessoa.</p>
<p>US 14</p>	<p>mas depois aquilo que me são efetivamente as coisas que me senti mais acolhida, em que me senti, por exemplo lembro-me que estava, é uma preocupação que tenho, tenho sempre uma caixa de lenços comigo e lembro-me de um momento em que estava a chorar desalmadamente e não havia lenços de papel e estava super atrapalhada porque já me limpava às mãos, já chorava por todo o lado, ele próprio começou a ficar comovido e muito atrapalhado e fomos à procura de coisas para eu me limpar e lá encontrou uns guardanapos dentro de uma gaveta e eu a vasculhar a minha mala, o que é que poderia encontrar e aquilo foi um momento super significativo do tipo vamos aqui parar e vamos ajudar esta pessoa que está atrapalhada, foi uma coisa muito prática “do que é que precisa?”, “só preciso de lenços” “então vamos há procura de lenços” e fomos há procura de lenços pelo consultório, ele nas coisas dele e eu nas minhas e esses foram momentos muito significativos para mim, foram</p>	<p>P7 recorda um momento de grande aflição em sessão em que o terapeuta não procurou interpretar ou teorizar sobre o que aquilo significava, mas sim apenas se preocupou em responder ao pedido de P7, lenços de papel para se limpar. Essa simplicidade, essa escuta ativa, essa presença traduzida pelo estar-com de uma forma inteira, foi sentida por P7 como um dos momentos mais significativos.</p>

	coisas que me senti ali muito de quase mão estendida, do estilo o que é que precisas e eu poder agarrar.	
US 15	<p>E: E de que forma é que a relação que estabeleceu com ele, depois influenciou a forma como se relaciona com os seus clientes?</p> <p>P7: Acho que ajudou a liberdade de poder pensar um bocadinho fora da caixa, fora do manual, deu-me liberdade para poder fazer outro tipo de perguntas ou ter outro tipo de intervenções, de poder ser mais confrontativa, ou poder ser mais provocadora, de poder usar mais humor, de poder atender a necessidades ou de poder fazer coisas que não me via a fazer quando saí da faculdade ou se tivesse por exemplo o segundo processo psicoterapêutico que tive</p>	P7 afirma que a sua experiência de terapia pessoal, permitiu-lhe afastar-se de um modelo escolástico, teórico, para passar a conseguir estar em sessão de uma forma autêntica, sem receio de ser quem é, sem receio de ser uma pessoa.
US 16	Uma das coisas que eu sentia era que o meu terapeuta gostava de mim, gostava de mim e é uma das coisas que eu gosto de sentir nos meus pacientes é que gosto deles enquanto pessoas, preocupo-me com eles, estou ligada a eles	P7 valoriza o facto de ter sentido que o seu terapeuta gostava de si e que isso o fazia sentir mais ligado a ele, algo que com os seus pacientes também sente e o faz sentir mais presente na relação.
US 17	e era uma das coisas que me impressionava que era eu falava das pessoas da minha vida e que ele recordava-se dos nomes e é uma coisa que eu faço e isto não tem a ver com uma memória prodigiosa que era uma coisa que às vezes eu pensava que ele tinha, como é que ele se lembra daquela amiga que eu falei que tive um conflito há um ano atrás, ele não se recordava desse nome porque tinha grande memórias ou porque fazia bons apontamentos, ele lembrava-se porque estava ligado a mim, sabia quem eram as pessoas da minha vida e aí sim, acho que me revejo neste tipo de relação com os meus pacientes, estou de facto ligada às pessoas que estou a seguir.	P7 sente que o facto de gostar dos seus pacientes é um aspeto importante para estar mais presente e mais disponível para a relação, acabando por não precisar de tomar muitas notas sobre eles, visto que a memória é ativada pelo contacto experiencial e por essa relação íntima e profunda que acaba por formar, algo que também sentia com o seu terapeuta.
US 18	<p>E: Lembra-se de ter sentido, naqueles momentos que considerou como mais difíceis ou mais dolorosos para si, se os considerou também como uteis?</p> <p>P7: Sim claro, até pelo facto de não só ter entrado em contacto com estas minhas partes, não é, com a segurança que me podia fazê-lo sem me destruturar</p>	P7 refere que o facto de ter sentido uma enorme segurança e proteção do processo, permitia-lhe explorar as suas angústias mais profundas sem medo de se perder nelas.
US 19	mas também momentos em que me destruturei mais e que tive oportunidade de dizer que aquilo que tinha acontecido na sessão passada não podia voltar a acontecer porque não me tinha sentido bem, porque depois tinha ficado sozinha durante uma semana e daí de haver uma preocupação de construirmos os dois uma relação em que pudéssemos aprofundar, mas que pudéssemos voltar à superfície	P7 refere o número de sessões (1x por semana), como uma limitação quanto ao aprofundamento das suas angústias, na medida em que quando explorava as suas maiores angústias, sentia que saí de lá desamparada por só poder voltar a tocar nelas uma semana depois, vivendo essa semana com preocupação e desamparo.

US 20	<p>mas eu acho que há uma ilusão de que fazer psicoterapia é muito bom e tem momentos muito bons, mas tem momentos muito dolorosos e difíceis, se nos permitirmos a isso se embarcarmos nessa viagem é um processo muito duro e de questionamento e de nos pormos em check e de assumirmos a nossa responsabilidade, é duro perceber que também somos agentes da nossa vida e que somos de facto responsáveis pelas coisas que nos acontecem</p>	<p>P7 relata que o seu processo de autoconhecimento, bem como, o de tomada de consciência de que tem um papel ativo na sua vida e nas escolhas que faz, foi difícil e doloroso.</p>
US 21	<p>E: Houve momentos de zanga?</p> <p>P7: Sim, vou dar um exemplo que foi assim paradigmático, mas que também acho que é paradigmático da pessoa que foi, houve um momento da terapia quando decidimos que tínhamos um fim e que íamos estar a trabalhar esse fim que começámos a combinar de 15 em 15 dias e houve um dia em que eu estava há porta do consultório e ele não e toquei há porta imensas vezes e ele não abriu e telefonei-lhe, “Estou cá há porta” e ele disse-me que não era esta semana era só para a próxima e eu disse-lhe que era esta semana e ele insistia que era para a próxima e tivemos ali a medir forças, num braço de ferro e eu comecei a ficar muito zangada e disse “Ouça lá, mas está no consultório ou não? Não é nesta semana é na próxima, até para a semana” e fiquei muito zangada e desliguei o telefone “Ah esqueceu-se, não quer saber, agora que já está no fim isto já não é nada, se calhar devíamos terminar já por aqui!” e depois na sessão seguinte estava efetivamente zangada, mas depois houve um momento muito bonito que foi quando ele disse, “sabe, tinha razão, era mesmo na semana passada” e eu tive a oportunidade também de lhe dizer “eu sei”,</p>	<p>P7 relata um momento de tensão e de conflito com o seu terapeuta em que sentiu que este já não estava interessado em continuar o caminho terapêutico com ela, na medida em que já o estavam a terminar. No entanto, houve a abertura de ambos para isso ser discutido, o que foi sentido como tranquilizador.</p>
US 22	<p>mas sempre houve momentos de rutura, que me possa ter sentido desconfortável, mas sinto sempre que aconteceu dentro de uma relação e, portanto, haveria sempre a possibilidade de podermos falar sobre isso e podermos trazer isso para cima da mesa.</p> <p>E: O facto de ter sentido isso como paciente como é que a ajudou agora como terapeuta?</p> <p>P7: Fico muito mais atenta, mais atenta às microruturas que podem existir, ao impacto que as coisas que eu digo, ao impacto das coisas que eu faço que podem ter nos pacientes</p>	<p>P7 considera que o facto de ter sentido que a relação terapêutica que viveu, foi construída numa base de relação humana horizontal, permitiu que quando as ruturas/tensões surgiam estas pudessem ser trabalhadas sem medo de rutura total.</p> <p>P7 afirma que a experiência de ruturas que foi sentindo ao longo do seu processo e a forma como estas foram geridas com o seu terapeuta, possibilitou que conseguisse estar mais consciente e mais alerta para quando essas ruturas acontecem.</p>
US 23	<p>ou seja, de tentar explorar com eles, de tentar dar abertura de quando isso aconteça também possam levar isso para cima da mesa</p>	<p>P7 valoriza o facto do cliente ter abertura para falar sobre como sente que está na relação terapêutica</p>

US 24	e isto tem um lado muito bom que é de uma grande confiança, mas depois tem um lado assim um bocado chato, quando damos abertura para as pessoas poderem zangar-se connosco depois também temos de lidar com a zanga que as pessoas têm e que trazem connosco não é dizer para que quando a pessoa estiver zangada dizer e depois quando a pessoa o faz dizer que isso são projeções que ela está a fazer em relação à sua mãe, isso é muito giro, mas quando abrimos esse espaço temos de estar disponíveis depois para ouvir mesmo que nos seja desagradável	P7 realça o facto de que o terapeuta tem de estar disponível e aberto para tudo o que surge do lado do cliente, mesmo que isso sejam coisas desagradáveis e de zanga para com o terapeuta.
US 25	mas sim fiquei muito mais atenta às ruturas porque sei o impacto que tinha em mim o que o terapeuta me dizia e que às vezes era duro e, portanto, de poder explorar isso também, ao de ao menos estar atenta quando as pessoas não mo dizem “sinto que ficou zangada comigo”	P7 realça novamente a importância de ter sentido que o seu terapeuta continuava disponível para si mesmo quando a tensão entre ambos era maior e que isso lhe permitiu centrar a relação terapêutica no aqui e no agora.
US 26	E: De que forma é que sente que a terapia pessoal lhe permitiu lidar melhor com aquelas que são as problemáticas mais difíceis trazidas pelos pacientes? P7: Sim. Acho que por exemplo uma delas, que é muito difícil é a questão da vergonha. O facto de eu ter tido um processo terapêutico, apesar de ter sido muito rico e de uma grande confiança e um espaço muito seguro, havia coisas que me envergonhavam e de não saber como as poderia abordar, ou de recuos que sentia que tinha feito “voltei a fazer aquilo que tinha dito que nunca mais voltava a fazer” e isto é muito difícil e eu acho que permite-me estar muito mais atenta a quando isto acontece na terapia, há coisas que são muito difíceis de dizer.	P7 refere que apesar de sentir vergonha por não acontecerem as mudanças que pensava que o seu terapeuta estava à espera, sentia que havia a abertura para falar dessas angústias e o ter sentido esse espaço fê-la estar mais atenta enquanto terapeuta para que isso possa acontecer com os seus clientes.
US 27	O processo de terapia é um espaço muito seguro, mas é preciso também alguma coragem, algum salto de fé para podermos dizer algumas coisas, coisas que nos envergonham que nem a nós próprios queremos dizer. Não dizemos a pessoas que nos rodeiam e poder dizer a outra pessoa, sim, mas acho que sobretudo a questão da vergonha	P7 afirma que é preciso ter confiança no processo, porque existem momentos difíceis, onde se partilham coisas muito angustiantes e que nos envergonham e, para o conseguir fazer é necessário termos confiança no processo e no terapeuta, mesmo que não saibamos o que vai sair dali.
US 28	E: De que modo é que sente que a sua terapia pessoal influenciou a sua prática clínica? P7: No facto de estar, de poder estar como sou, com tudo o que faz de mim uma pessoa, disponível para poder estar com o outro, mas comigo	P7 destaca a importância de que o seu processo pessoal teve para o conseguir sentir que podia ser autêntico e ser quem é também em contexto profissional, enquanto terapeuta.
US 29	E: Sente que teoricamente isso não é possível?	P7 refere novamente a importância da dimensão relacional na criação de uma relação terapêutica segura. A presença

	<p>P7: Sim, vou dar um exemplo e isto acho que foi logo no início do meu processo terapêutico, quando entrei no consultório, o meu psicoterapeuta estava todo amassado, tinha um olho negro, tinha um braço partido e estivemos ali a sessão toda como se ele tivesse perfeitamente normal e o facto de, às tantas tive de lhe perguntar o que se tinha passado com ele e ele lá me disse, e isso para mim é de um estar, de alguma forma poder revelar alguma coisa de ti próprio, de poderes dar-te aos teus pacientes</p>	<p>do terapeuta e, acima de tudo, a presença do terapeuta enquanto “pessoa humana” capaz de se mostrar ao cliente (autorrevelação), é vista como um fator preponderante</p>
US 30	<p>O estar e o podermos estar e nós teoricamente imaginamos que nos podemos comover e temos alguém que está há nossa frente e nós efetivamente sentirmos as lágrimas a chegarem-lhe aos olhos e puxar um lenço de papel e limpármos eu acho que é uma coisa que teoricamente não pode ser feita, o facto de estendermos a mão, o facto de vermos uma pessoa atrapalhada porque está toda ranhosa e de nos levantarmos da cadeira e dizer “desculpe, acabaram-se os lenços, mas vamos há procura de uma solução”, acho que só passando nesses momentos é que é possível, pelo menos de uma forma concreta, acredito nisso</p>	<p>P7 acredita que do ponto de vista teórico muito do que se vive em terapia e naquela relação, não poderia acontecer, mas que no contexto de uma relação humana entre duas pessoas, às vezes surgem situações que os livros não ensinam como resolver e que o estar-com, o estar na relação de uma forma “inteira”, dá-nos uma maior liberdade de ação.</p>
US 31	<p>acho que o processo psicoterapêutico individual é muito importante para eu saber o que é que é meu do que é que é do outro, mas eu preciso de saber primeiro sobretudo o que é que é meu, até porque há coisas que os outros me vão dizer e que vão ter um impacto em mim e se eu não perceber onde é que isso me está a tocar posso estar a fazer qualquer coisa de muito errado</p>	<p>P7 valoriza o processo pessoal do terapeuta como uma etapa em que este consegue ganhar consciência sobre si, perceber as suas dificuldades, para que em sessão, não se confunda com o seu cliente e que não esteja a trabalhar para si ao invés de para o seu cliente.</p>
US 32	<p>E: Sente que houve momentos de estagnação?</p> <p>P7: Sim, tive momentos a encher chouriços, mas que também me permitiu de alguma forma poder planear um fim, só depois de chegarmos a um momento de estagnação é que nos permitiu dar o passo a seguir de dizer ok, se calhar faz sentido podermos terminar esta relação</p>	<p>P7 refere que o facto de ter começado a sentir a sua terapia a estagnar, permitiu-lhe perceber que era o momento para finalizar o processo.</p>
US 33	<p>Eu não acredito que se faça psicoterapia para sempre, acredito que se faça psicoterapia a vida toda, mas o mesmo processo não, acho importante haver um início, um meio, um crescimento, um desenvolvimento, acho importante haver uma estagnação e depois preparar um fim, acho que faz parte dos processos e das relações</p>	<p>P7 acredita que tal e qual como nas relações, o processo terapêutico também tem os seus tempos e ritmos, os seus altos e baixos e os seus momentos em que será tempo de seguir viagem sozinho.</p>
US 34	<p>E: E dentro desta lógica, sente que faltaram dimensões na sua terapia pessoal que reconhece agora que seriam uteis para o seu trabalho?</p> <p>P7: Acho que não. Não, acho que não.</p>	<p>P7 refere que não sente que lhe faltaram trabalhar dimensões na sua terapia pessoal.</p>

US 35	<p>E: Também queria tocar noutra questão que são os silêncios. De que forma é que os sentia?</p> <p>P7: Durante quatro anos houve muitos tipos de silêncios. Eu falo muito, durante muito tempo não havia silêncios, havia o silêncio do terapeuta em que eu falava, falava, durante 50 minutos, até chegar a hora do fim</p>	<p>P7 sente que existiram ao longo do processo vários tipos de silêncio, mas que sente que lhe era difícil estar presente nesses momentos sem fugir de imediato através do diálogo.</p>
US 36	<p>Houve silêncios que foram constrangedores e que foram difíceis e que eu sentia “Olha cá está, aquele é aquele silêncio que é para uma pessoa ficar em contacto com as próprias coisas” e logo isso já era fugir daquele silêncio, era só a racionalização, a intelectualização do que é que aquele silêncio era, já me permitia descolar-me efetivamente do meu propósito.</p>	<p>P7 refere que sentia dificuldade em entrar em contacto consigo e que os silêncios potenciavam esse contacto, por isso tentava evitá-los através da racionalização do silêncio.</p>
US 37	<p>Houve outros que foram silêncios de eu entrar em contacto com partes minhas, mas eu acho que isto também é como se iniciam as relações, mesmo se calhar com pessoas que nós não conhecemos tão bem os silêncios são constrangedores, a partir do momento em que temos muita confiança com uma pessoa, os silêncios são encarados de outra maneira.</p>	<p>P7 afirma que apesar do seu medo em entrar em contacto com o que sentia, a partir do momento em que a relação foi-se tornando mais sólida e segura, foi para P7 mais fácil estar com os silêncios e, por conseguinte, mais fácil entrar em contacto consigo.</p>
US 38	<p>E: Mas sente que aprendeu a estar no silêncio? E como é que sente que faz esse transporte depois para a prática?</p> <p>P7: Perceber que há momentos em que precisamos de estar mesmo calados, precisamos de proporcionar isso às pessoas também. Quer seja para lhes permitir o desconforto que é estar ali naquele sítio, quer seja porque não temos nada a dizer e não há palavras que possamos dizer e, portanto, a única coisa que podemos oferecer é a nossa presença.</p>	<p>P7 destaca o papel do terapeuta como alguém que não deve ter pressa para intervir, ter a necessidade de ocupar o espaço devido a uma dificuldade sua, mas sim como alguém que deve ter a consciência de que o silêncio é um recurso importante para o espaço terapêutico.</p>
US 39	<p>Perceber que há silêncios que são efetivamente muito constrangedores e que eu também os sinto, portanto, permitiu-me conhecer uma variedade de silêncios e perceber o impacto que eles têm em mim e que poderão ter nos outros.</p>	<p>P7 refere que o facto de ter sentido alguns silêncios como angustiantes, permitiu-lhe empatizar com o cliente, compreendendo o impacto que este tem para a relação e para a própria pessoa.</p>
US 40	<p>Mas aprendi sobretudo na minha terapia, que os silêncios também dão validade àquilo que é dito, ou seja, a música só faz sentido porque há momentos de silêncio, momentos entre notas e portanto, aprendi na minha terapia que sim, há momentos em que é preciso estar em silêncio.</p>	<p>P7 destaca o facto de os silêncios contribuírem de uma forma importante para criar um ritmo na terapia e para que o processo decorra com harmonia.</p>
US 41	<p>E: Surgiu-me uma pergunta que tem a ver com a idealização do terapeuta. Aquilo que eu percebo daquilo que foi a sua experiência com o seu terapeuta é que sentiu que ele era uma pessoa tal e qual como P7, ou seja, não era alguém que estava num plano superior e o que queria</p>	<p>P7 sente que apesar de acreditar num processo terapêutico em que há um encontro entre duas pessoas e não entre um cliente e um técnico, pensa que é necessário existir uma certa idealização do terapeuta.</p>

	<p>perceber era se mesmo antes de entrar em terapia já tinha essa sensação ou se foi uma coisa que foi acontecendo?</p> <p>P7: Foi acontecendo, claro, acho que faz parte um certo processo de idealização.</p>	
US 42	<p>Eu gosto muito de uma frase do Júlio Machado Vaz que diz a certa altura no livro dele “ninguém gosta de imaginar que o seu psicoterapeuta está tão na merda quanto a pessoa que está há frente”, nem me preocupava com isso. Havia uma idealização de que aquela pessoa estaria ali no consultório e para mim era isso que me interessava, nem nunca me passou pela cabeça ou que ele tinha problemas, ou que tinha dificuldades, acho que faz parte uma certa idealização.</p>	<p>P7 afirma que gostava de olhar para o seu terapeuta como alguém que vivia dentro do consultório, recusando-se a pensar sobre a sua vida fora daquele espaço.</p>
US 43	<p>Até porque quer dizer, ele estava lá enquanto pessoa, mas quer dizer não estava lá com tudo, não estava lá como eu estava, havia partes que não me serviam para nada. Se ele era casado, divorciado, se tinha filhos, se o dia tinha corrido mal. Ele era uma pessoa que estava lá com isso, mas não me servia esse propósito a mim.</p>	<p>P7 refere que apesar do facto de sentir o seu terapeuta como uma pessoa “inteira”, a sua posição dentro da relação era diferente, mas que essa diferença não a incomodava, pelo contrário, era algo que gostava que existisse e que se mantivesse assim.</p>
US 44	<p>acho que faz parte uma certa idealização e depois à medida que o processo vai decorrendo, acho que isto tem a ver com o próprio terapeuta de se colocar numa posição mais protegida e depois à medida que a relação vai avançado se poder ir também revelando, fazendo autorrevelações, dar mais de si, acho que faz parte também.</p>	<p>P7 sente que a idealização do terapeuta faz parte do processo terapêutico, mas que esta se vai desvanecendo e que o terapeuta vai ficando mais disponível, à medida que a relação terapêutica se constrói e fica mais solidificada.</p>
US 45	<p>E: Enquanto terapeutas, somos a nossa ferramenta de trabalho e por vezes os clientes trazem angústias que são muito pesadas, destrutivas e sendo nós seres humanos também o sentimos de uma forma pesada e destrutiva, como é que é depois, porque naquele momento temos de estar com, mas depois daquele momento temos de estar preparados para estar com um outro, como é que isto se faz? Ou seja, naquele momento tem de estar ali com aquela pessoa e de repente temos de parar e estarmos preparados para receber outros</p> <p>P7: Não faço ideia como é que isso se faz, faz-se. Acho importante nós percebermos, disseste uma frase muito bonita que eu gosto muito que é o facto de sermos a nossa ferramenta de trabalho, eu acho que nós somos o nosso instrumento, mais do que uma ferramenta, acho que somos o nosso instrumento e é importante estarmos afinados e há pouco dizia-te que é importante o processo terapêutico do terapeuta, para este perceber o que é que é dele do que é do outro. Porque muitas vezes as angústias que nos trazem são muito pesadas e muito destrutivas, outras vezes as angústias que nos trazem são as nossas</p>	<p>P7 volta a destacar o papel da terapia pessoal do terapeuta, considerando que sendo o terapeuta o seu próprio instrumento de trabalho, este deve estar consciente de si e dos seus processos para que não se confunda com o cliente.</p>

	angústias, ditas de outra maneira, por outra pessoa, mas que vêm tocar em pontos nossos	
US 46	Por exemplo, esta questão da pandemia, vem-nos trazer isso, o medo por nós, pelos outros, o estar farto, quando um paciente me diz que está farto de estar em casa, também eu, estou farta de estar em casa, estou farta de fazer terapia online, estou farta disto até aos cabelos, mas perceber que eu posso estar com aquela pessoa naquela angustia que é dela, mas não posso estar mergulhada nela, eu posso ressoar a angustia que é dela, eu não posso ressoar a angustia dela na minha até porque isso seria desvirtuar, apropriar, apropriação indevida.	P7 dá o exemplo da pandemia, em que muitas vezes partilha do sentimento de exaustão dos seus clientes, mas que deve conseguir manter-se afastada desse sentimento
US 47	Aquilo é a vivência da pessoa, eu posso estar lá, eu posso querer compreender, portanto, eu ligo-me às pessoas, mas com a clareza de que aquilo que ela está a viver não é aquilo que eu estou a viver, portanto os 10 minutos de intervalo são fundamentais para mim, para poder passar de um registo a outro.	P7 refere que é importante estar com a experiência da pessoa e com aquilo que ela relata e sente, mas que não pode apropriar-se da experiência do outro como se fosse sua. Considerando o período entre sessões fundamental para pôr de lado a experiência anterior e poder estar focada na experiência do cliente seguinte.
US 48	Não é fazer um reset, às vezes não consigo fazer um reset, há sessões que se transportam para outras sessões, que ficam comigo na cabeça, mas numa tentativa de, e porque isso faz parte do meu trabalho de alguma forma tentar suspender aquilo que eu trago de bagagem para a próxima sessão, aquilo que faço muitas vezes é prolongo o meu intervalo. Depois atrapalho a minha vida porque todas as sessões vão ser afastadas, mas se calhar há dias que não preciso de 10 minutos, outros que preciso de 20 é respeitarmo-nos nestas transições	P7 refere que é difícil em determinados momentos colocar de lado aquilo que se sentiu e viveu com o outro em sessão, mas que considera essa tarefa fundamental para estar disponível para o próximo cliente.
US 49	Pegando na analogia, se nós tocamos um instrumento, se vais tocar uma música completamente diferente tens de dar um tempo para afinar a guitarra, esse é um tempo importante para fazer a transição	P7 valoriza o intervalo entre sessões como fundamental para se conseguir estar novamente disponível, tanto física como emocionalmente para a próxima pessoa.
US 50	E: Se se imaginasse sem terapia pessoal como acha que seria? P7: Seria muito mais desconectada, muito mais aquilo que aprendi na faculdade. Um terapeuta neutro, um terapeuta que não sente, em que tudo é transferência e contra transferência, como se fosse assim uma coisa muito pouco humana, que não compreende muitas vezes e faz hmmm hmmm como se compreendesse, que acharia que teria de ter as respostas para todas as questões e todas as problemáticas e nunca na vida poderia dizer “não faço ideia, mas bora lá descobrir, vamos tentar, estou cá”.	P7 sente que sem o seu processo pessoal seguiria um modelo muito mais escolástico, ou seja, manualizado, onde seria um terapeuta muito mais rígido, não se colocando em causa e pouco disponível de uma forma humana para os seus clientes.
US 51	Se não tivesse terapia pessoal, acho que teria uma imagem muito distorcida daquilo que é a psicoterapia que me faz sentido.	P7 sente que o seu processo pessoal, ensinou-a e fê-la perceber qual a forma de ser e estar em terapia que lhe faz mais sentido.

US 52	<p>E: Se tivesse de apontar uma coisa da sua terapia pessoal que tem a certeza que contribui-o para o seu sucesso enquanto terapeuta o que seria?</p> <p>P7: A questão da aceitação e do acolher do colo. Se calhar vão um bocadinho dar ao mesmo, mas eu posso aceitar sem dar colo.</p>	<p>P7 indica a aceitação e a segurança que a relação terapêutica transmitia como aquilo que sentiu que foi mais importante na sua terapia.</p>
US 53	<p>Mas sim acho que foi isso que levei da minha terapia, como espaço que podia dizer coisas que não poderia dizer a ninguém, que não havia espaço cá fora e que aquilo havia uma pessoa que estava para me ouvir e com disponibilidade para me ouvir, não estava a dividir a atenção dele com mais nada, independentemente do que eu trouxesse, mesmo que trouxesse o assunto 40x, eu própria já dizia, “oh não, lá estou eu a falar do mesmo” e não sentia o mesmo da parte dele, ou seja, pensava “como é que ele não se farta disto. Até eu já estou farta disto e é a minha vida”</p>	<p>P7 destaca a disponibilidade do seu terapeuta em sessão, referindo que se sentia acolhida independentemente do assunto que trouxesse e de quantas vezes o trouxesse. Valoriza a escuta ativa do terapeuta como fator fundamental para o se sentir acolhida.</p>
US 54	<p>E: Olhando para trás e pensando em si no início da carreira o que acha que mudou para agora?</p> <p>P7: O à-vontade com que sou eu. Ninguém procura um terapeuta na lista telefónica, poucos o fazem e, portanto, também acredito que as pessoas que estão a fazer terapia comigo de alguma forma vamos nos poder encaixar... Sinto agora que posso ser muito mais eu, com as minhas metáforas parvas, com as minhas formas de pensar, não tenho de ser outra coisa que não sou, se calhar uma aceitação muito maior de mim e um à-vontade de estar comigo muito maior</p>	<p>P7 foi-se sentindo cada vez mais autêntica e cada vez mais disponível para ser ela, sem receio da opinião dos seus clientes. Ganhou uma disponibilidade para ser tal e qual como é.</p>
US 55	<p>E: Sente que a sua terapia pessoal também proporcionou essa mudança?</p> <p>P7: Sim, acho que via isso no meu psicoterapeuta. Acho que fui vendo, é curioso porque olhando para trás, sinto que também o meu próprio psicoterapeuta também ele estava no seu próprio processo de mudança, transição</p>	<p>P7 reconhece que sentia o seu terapeuta como alguém autêntico, que estava verdadeiramente lá tal e qual como era e que isso foi fundamental para perceber a importância de se ser a pessoa que é enquanto terapeuta.</p>
US 56	<p>O psicoterapeuta que eu procurei no primeiro e o psicoterapeuta que eu me despedi não era o mesmo, eu não era a mesma, ele não era o mesmo, foram 4 anos, mas sim, sinto que no processo da terapia ele estava muito mais próximo e ele não estava no início da carreira dele como psicoterapeuta, mas aquilo que eu percebo do início e do fim é que ele estava diferente sim e estou muito mais próximo do terapeuta que encontrei no fim do processo do que do terapeuta que conheci ao início.</p>	<p>P7 reconhece as mudanças que foram existindo ao longo do percurso terapêutico e que as suas mudanças foram acompanhadas por mudanças também do seu terapeuta, sentindo-se, progressivamente mais próxima dele com o passar do tempo.</p>

US 57	Acredito que os meus pacientes possam dizer exatamente a mesma coisa sobre mim, mas vou ganhando maturidade, as relações vão se construindo.	P7 sente-se alguém mais maduro, mais crescido tanto pessoal como profissionalmente.
--------------	--	---

Unidades de significado (P8)		Unidades de Significado Psicológico
US 1	<p>E: Antes de entrarmos no foco da questão gostava de perceber um pouco do seu background em termos de quais eram as suas expetativas ou os motivos para iniciar um processo terapêutico?</p> <p>P8: Ok, o meu processo terapêutico começou de facto já tendo em vista a minha formação enquanto psicoterapeuta. Portanto eu por razões pessoais, financeiras, geográficas, porque eu não vivo em lisboa, nem exerço em lisboa e da minha área de formação sendo a psicanalítica, eu formei-me no x, quando x ainda era mais psicanalítico do que é hoje em dia e então nesse sentido por várias razões eu fui sempre adiando o início da terapia, até que conheci colegas meus aqui da minha cidade e juntei-me a eles e por acaso eles pertenciam à sociedade, tinham feito lá a formação e decidi inscrever-me, por isso foi justamente com o intuito de me formar enquanto psicoterapeuta que iniciei o processo terapêutico. Vai fazer 6 anos que comecei a minha análise e ainda está em decurso</p>	P8 afirma que demorou algum tempo a iniciar o seu processo terapêutico e que apenas o iniciou, quando motivado por colegas que já pertenciam a uma sociedade de psicoterapia o influenciaram a começar com o objetivo de se tornar psicoterapeuta.
US 2	<p>E: Como é que viveu e como está a viver essa experiência de análise pessoal?</p> <p>P8: Bem, é uma pergunta muito aberta e exige pensar um pouco no assunto. Teve fases e vai tendo fases e aí de facto, é difícil responder a isso sem entrar em questões mais pessoais e mais íntimas, mas foi tendo fases</p>	P8 mostra alguma relutância em falar sobre a sua terapia pessoal, mas relata que esta passou por várias fases diferentes ao longo do tempo.
US 3	no primeiro ano foi frente a frente, face a face e passei depois ao fim do ano para divã e sei que essa transição para mim foi importante, por questões pessoais por questões de como eu me colocava na minha própria terapia a passagem para o divã foi importante, gostei mais de estar em divã e a partir daí é um percurso que vai tendo fases, fases mais enriquecedoras, fases mais vividas	P8 refere a transição do face a face para o divã como um marco importante para o desenrolar da sua terapia, revelando que se sentia mais à vontade e que esse momento foi sentido como um recomeço.
US 4	mas a forma como vou vivendo vou sentindo gradualmente e de forma muito progressiva e muito suave mudanças, mudanças que às vezes é difícil... mudanças na minha prática clínica sei lá, mudanças enquanto pessoa na nossa forma de estar perante as coisas e isso inclusivamente na nossa forma de estar enquanto terapeutas porque entendo que o principal instrumento que nós temos enquanto terapeutas somos nós próprios e nesse sentido vai também ter efeitos enquanto pessoas	P8 refere que ao longo do tempo em que foi estando em terapia, foi sentindo mudanças na sua forma de ser e de estar tanto enquanto pessoa, mas também enquanto terapeuta.

US 5	<p>É difícil dizer se isso se deve só à terapia ou a outras questões associadas aos acontecimentos de vida, é a história do ovo ou da galinha, acaba por ser um conjunto de fatores que se vai confundir, mas como fui vivendo..., naturalmente com satisfação, neste momento com gratidão, reconhecimento e satisfação, mas naturalmente que nem tudo é perfeito.</p>	<p>P8 considera difícil atribuir as mudanças sentidas em si como um produto apenas derivado da sua terapia pessoal. No entanto, descreve o seu processo pessoal como algo que teve/tem as suas falhas, mas que foi/é vivido com a consciência da importância e da influência que teve/tem sobre si.</p>
US 6	<p>E: Pensando um pouco no seu terapeuta, como o descreveria? Se me conseguisse dar alguns exemplos da sua forma de trabalhar?</p> <p>P8: Descrevo por aquilo que estou-lhe realmente grato e pelo aquilo que reconheço mais nele como uma das suas maiores virtudes, é que é alguém que está claramente centrado no outro, no paciente e não nele próprio, é alguém que se coloca sempre nessa posição de, não estamos a falar numa posição de abdicar, de sacrifício ou masoquista, mas de alguém que está sempre centrado no paciente de forma subtil tranquila e serena acaba por fazer isso e é assim que o descrevo e reconheço como principal virtude dele. Essa tranquilidade centrada no outro</p>	<p>P8 aponta como a principal qualidade do seu terapeuta a sua capacidade para estar-com o outro, para o escutar, para o compreender e nunca como alguém que se serve dos pacientes para proveito próprio, ou para suprir as suas dificuldades pessoais.</p>
US 7	<p>E: Sente que de certa forma o consideraria como um modelo para si em relação à forma de fazer terapia?</p> <p>P8: Acaba por ser sempre, mesmo que a gente não se aperceba, vamos dando conta de jeitos, tons de voz, que se nota que há um processo de identificação quer aos nossos terapeutas quer aos nossos supervisores e sim, acaba por ser sempre um modelo.</p>	<p>P8 admite que o seu terapeuta, bem como os seus supervisores, acabam por se transformar em modelos que vão sendo integrados dentro de si de um modo inconsciente e natural.</p> <p>P8 descreve situações em que acaba por utilizar as mesmas expressões ou a mesma forma de estar desses modelos que integrou.</p>
US 8	<p>No entanto, não é um modelo ao qual eu me colo, ou seja, é um modelo onde vou beber coisas, mas ao qual não pretendo estar absolutamente colado, tento aproveitar aquilo que me faz sentido, aquilo que me ajudou e naqueles aspetos com os quais eu não gosto tanto nele, tento fazer diferente.</p>	<p>P8 valoriza o facto de que apesar de ter dentro de si modelos de como ser e estar em terapia, não os reproduz, mas sim usa-se deles como forma de ir buscar aquilo que faz mais sentido consoante o contexto e aquilo que a situação pede.</p>
US 9	<p>E: Consegue dar-me exemplos práticos desses aspetos?</p> <p>P8: Sim, há algumas questões de técnica que me vou inspirar, às vezes uma pergunta de final de sessão que ele acaba por usar convidando a pessoa a fazer uma espécie de síntese ou de retrospectiva em relação a alguma coisa que possa ter feito sentido na sessão, já acabei por usar isso. Essencialmente, coisas de resposta de reações, que me caíram bem que me ajudaram eu tendo às vezes em algumas situações semelhantes a reproduzi-las ou a repeti-las. Mas questões concretas, é pá isso é... não sei dizer assim coisas muito práticas, mas o próprio tom de voz, as próprias palavras acabam por ser um bocadinho</p>	<p>P8 relata que por vezes utiliza algumas técnicas que o seu terapeuta utilizava consigo.</p> <p>P8 relata que integrou a forma de estar do seu terapeuta dentro de si e que, por vezes com os seus pacientes, reproduz frases que este lhe dizia, assumindo a sua postura de uma forma inconsciente.</p>

	reproduzidas, às vezes damos conta “isto é o que o nosso terapeuta costuma dizer”, alguns tiques, ganham-se alguns tiques também	
US 10	Agora questões concretas, essencialmente notei alguma serenidade, o que eu acho que aprendi também com ele, serenidade e tranquilidade em lidar com a expressão de aspetos mais agressivos dos pacientes, como ele lidou com os meus, como ele os suportou e isso acabei por, ficou claramente uma identificação também a ele a essa, compreender e a essa aprendizagem de como isso pode ser feito. Agora coisas mais práticas é um bocadinho difícil	P8 afirma que o facto de o seu terapeuta ter sabido lidar com a agressividade que este por vezes colocava no espaço terapêutico e a forma como a compreendia e desmontava, foi fundamental para que P8 aprendesse a gerir a agressividade dos seus pacientes e para que pudesse estar confortável e tranquilo para se manter nessa experiência difícil, não saindo dela.
US 11	E: Será que me consegue dar exemplos de como a sua análise pessoal influencia a sua prática clínica? P8: Sim, essencialmente, lá está, é difícil não entrar em questões mais pessoais, mais de como nós somos, de dificuldades que possamos ter e eu acho que é nesse sentido que a análise pessoal é importante, é que nesse processo de autoconhecimento ajuda-nos a estar mais conscientes de nós próprios, das nossas próprias características, capacidades e dificuldades e isso, elas aparecem em sessão e ao estarmos mais conscientes torna-nos mais lúcidos e mais capazes às vezes de não passar essas dificuldades à ação.	P8 destaca como aquilo que da sua terapia pessoal mais influência tem na sua prática clínica, o autoconhecimento de si, a consciência dos seus processos, a consciência de quem é e o facto de que essa consciência o ajuda a entender o limite entre si e o seu paciente e a reconhecer aquilo que são as suas dificuldades das dificuldades do outro, não permitindo que haja uma confusão entre os dois.
US 12	Nesse sentido, há uma maior tranquilidade, consciência e aceitação das nossas próprias dificuldades, no meu caso foi um pouco isso que foi importante, com base nas minhas inseguranças, era muito importante para mim aquilo que eu era capaz de fazer enquanto terapeuta, era importante para mim sentir às vezes que estava a fazer bem e foi muito importante para mim aceitar que às vezes o fazer bem ou fazer mal não é assim tão claro, é uma área muito cinzenta, sobretudo nos processos psicanalíticos, é muito mais difícil, muito difícil termos certezas, não há certezas, é uma aceitação da incerteza, da dúvida e isso foi muito importante para mim, aprender isso e aceitar isso com a análise pessoal, aceitando essa incerteza, aceito o desconhecido e aceitando o desconhecido aceito melhor as minhas limitações, as minhas incapacidades e logo fico mais tranquilo quando estou com o outro	P8 relata que a sua terapia pessoal fê-lo entrar em contacto com as suas dificuldades, olhar para elas, compreendê-las e ficar em paz com isso. P8 afirma também que a sua terapia pessoal lhe permitiu ganhar a sensibilidade para o facto de não haver problema em ter dúvidas, de não haver problema em não saber o que se fazer e a aceitar a incerteza do processo terapêutico.
US 13	e as pessoas precisam disso, dessa tranquilidade e dessa aceitação e de capacidade de espera e de exploração daquilo que não conhecemos em vez de estarmos centrados logo à partida, como se tivéssemos as respostas todas	P8 afirma que as pessoas precisam de sentir que estamos lado a lado com elas, numa postura de aprendizagem e de co construção ao invés de uma postura de técnico perfeito que tem as soluções e que sabe mais sobre a pessoa em análise, do que a própria pessoa sabe sobre ela.

US 14	<p>E: Até que ponto sente que a relação com o seu analista influenciou e influencia a forma como se relaciona com os seus clientes?</p> <p>P8: Influencia muito, sobretudo naquele principal aspeto que estou grato ao meu analista e lhe reconheço também uma grande virtude que é essa capacidade de se centrar no outro.</p>	<p>P8 sente que o facto de ter tido um analista com uma grande capacidade de escutar o outro e de estar presente para o outro, foi importante para perceber o modo como deveria ser enquanto terapeuta.</p>
US 15	<p>É uma coisa que utilizo como exemplo, aí como modelo, tento fazê-lo, não sei se o consigo, às vezes tento, mas tento fazer isso, tento é esse o foco, o que é que é melhor para esta pessoa, o que é que ela precisa, quem ela é, tentar conhecê-la como ela é, tentar perceber o que é melhor para ela, porque às vezes temos de estar conscientes das nossas próprias necessidades narcísicas também e ter alguma lucidez sobre elas também para conseguirmos abdicar, abdicar delas ou então integrá-las num contexto que não prejudique assim tanto em que não deixemos de estar centrados naquilo que deve ser o foco que é a pessoa que nos procura e em descobri-la tal e qual como ela é. Neste sentido sim, acabo por o usar como modelo e reproduzir, enquanto isto já me esqueci da pergunta...</p>	<p>P8 afirma que há uma característica do seu terapeuta que reproduz na sua prática clínica, a capacidade para estar com o outro de uma forma “inteira”, estar presente na experiência com o outro para que se consiga compreender as suas necessidades, dificuldades e ajudar o outro nessa descoberta.</p>
US 16	<p>mas sim uma vez mais tento não me colar demasiado e não só em relação ao analista, aqui se calhar não tem a ver com o seu foco de estudo, mas os próprios supervisores também entram ao barulho, a minha própria supervisora também conta como modelo mesmo na própria forma como ela está comigo e, portanto, acabo por fazer como se tivesse aqui um papá e uma mamã</p>	<p>P8 para além da importância do seu analista, destaca o valor dos supervisores, como modelos na forma de ser e estar em sessão.</p>
US 17	<p>neste sentido acabo por ir beber a um e a outro e depois tento fazer um cocktail e ver o que é que resulta daí e ver quem é que sou eu próprio enquanto terapeuta, mas percebendo que também não quero ser igual a nenhum deles, tento ser eu próprio também, mas vou lá beber.</p>	<p>P8 afirma que faz uso dos modelos que integrou dentro de si, não numa lógica de reprodução, mas numa lógica de retirar o que faz sentido para o contexto em que está e com isso perceber quem é enquanto terapeuta.</p>
US 18	<p>E: Quais sente que foram os eventos na sua análise pessoal que considera como mais uteis para a sua prática clínica?</p> <p>P8: Isso é uma pergunta já um pouco pessoal, mas vou responder de alguma medida até ao ponto que me sinto confortável ir porque acaba por entrar em questões da própria terapia e em questões pessoais</p>	<p>P8 tem alguma dificuldade em revelar os eventos da sua terapia pessoal que considera como mais uteis para a sua prática clínica, devido ao facto de ter de expor demasiado.</p>

US 19	mas acho que há um momento que foi importante na minha terapia e penso que na maior parte das terapias também o é, que é o espaço para a expressão da agressividade, da zanga, que nos possamos zangar também com o terapeuta e possamos ficar desiludidos e dececionados e insatisfeitos com ele e possamos expressar isso e conversar sobre isso de forma tranquila, isso para mim foi importante e acho que dá espaço para que isso depois possa acontecer com os nossos pacientes	No entanto, P8 descreve um momento por ele sentido como importante para o seu trabalho como terapeuta. O facto de ter tido abertura para expressar a sua agressividade, a sua zanga e a sua discórdia para com o analista e, de seguida, ter a oportunidade de elaborar esses sentimentos e de compreendê-los, foi fundamental para que percebesse que era possível haver tensão e para que enquanto terapeuta, permitisse que essa tensão acontecesse sem sair da experiência do cliente.
US 20	Eu ouvi um psicanalista que dizia que a análise com os nossos pacientes só podia ir até ao ponto onde a nossa própria análise tinha ido, ou seja, em grau de profundidade, exploração, conhecimento, zonas mais obscuras de nós próprios, só conseguimos analisar isto numa análise com o paciente se tenhamos feito também nós uma análise que nos tenha dado esse espaço e dado essa profundidade e isso para mim faz-me sentido. Eu estou numa análise que ainda está em decurso e eu fui sentido isso com algumas pessoas, fui sentindo que a própria terapia que ia fazendo ia evoluindo à medida que a minha própria terapia também ia evoluindo	P8 refere que para que um terapeuta consiga estar com a experiência do outro, tem de conhecer os seus limites, as suas questões, as suas dúvidas, só assim será capaz de ter espaço dentro de si para estar com o outro.
US 21	E: Sente que a sua terapia pessoal também o ajuda a lidar com as problemáticas mais difíceis que são trazidos pelos seus pacientes? P8: Sim, sim, sobretudo a partir do momento em que nós aceitamos melhor o desconhecido e a incerteza	P8 refere que o compreender que não somos perfeitos, que temos falhas e que não sabemos tudo, deixa-nos mais seguros e tranquilos para lidar com a incerteza do processo terapêutico.
US 22	sobretudo quando somos mais novos, quando estamos a começar a prática, quando somos mais inseguros, quando estamos muito centrados no fazer bem ficamos com maior necessidade de ter respostas e às vezes isso tende para a precipitação, ficamos com maior tendência para nos precipitarmos nas interpretações isso é natural, faz parte e em ter respostas e em levar aquilo que já lemos e que já estudámos.	P8 relata que a experiência tem um papel importante no desenvolvimento do terapeuta, na medida em que quando se inicia a prática profissional ainda se está muito focado em fornecer as respostas certas, em dar um caminho para a pessoa, em não falhar.
US 23	A partir do momento em que aceitamos mais que não sabemos e que temos de andar à descoberta aceitamos também melhor, aspetos mais difíceis nos pacientes, mas nem sempre é fácil, não deixa de ser angustiante, não deixa de ser difícil, aceita-se é melhor essa dificuldade, pelo menos é a ideia que eu tenho	P8 afirma que à medida que se aceita o desconhecido como algo natural e que se compreende que o processo terapêutico não é algo linear, mas sim um caminho confuso e com falhas, passamos a estar mais disponíveis para a pessoa, para estar com ela, pois apesar de se sentir a dificuldade esta é vivida com a pessoa, na relação, não se tentando fugir dela.

US 24	<p>E: Alguma vez sentiu que a sua análise estava estagnada? O facto de ter sentido isso como faz o transfer para o seu trabalho enquanto terapeuta.</p> <p>P8: Sim, senti. Houve umas alturas em que se estava numa espécie de impasse e aí pronto de facto nem sempre se consegue, mas o importante é conseguir-se, é falar sobre isso com o terapeuta, é trazer-se isso para análise, para a reflexão, para a exploração, só assim é que se poderá eventualmente ultrapassar o impasse</p>	<p>P8 refere que houve momentos durante o seu processo em que se sentiu sem rumo, num impasse, mas que o facto de sentir a abertura para falar sobre isso, para explorar esse impasse foi fundamental para o ultrapassar.</p>
US 25	<p>Agora o meu impasse, não tem de ser igual aos dos meus pacientes, pode haver muitos motivos para o impasse e na minha análise pessoal pode até haver vários impasses com motivos diferentes, mas isso continua a haver tantos motivos possíveis como quantas pessoas há, portanto essa posição é sempre relativa, passamos pela experiência do impasse, mas as pessoas que nos procuram não somos nós próprios e a situação não é a mesma, a dinâmica não é a mesma, é basicamente única, na essência é sempre única, claro que há impasses tipo, há ideias que nos ajudam a pensar em algumas coisas, mas depois acaba por ser cada caso único e então essa transposição tem de sempre ser feita com muito cuidado, cada pessoa que nos apresenta não tem de ser igual a nós e a experiência delas não é necessariamente a experiência delas enquanto analisando</p>	<p>P8 reflete sobre a importância de distinguirmos o que é nosso daquilo que é do paciente. Apesar de podermos viver experiências semelhantes, não existem dois momentos iguais e é necessário olhar para a pessoa na sua individualidade e no seu contexto.</p>
US 26	<p>E: Queria também falar um bocadinho em relação aos silêncios, como é que eles eram vividos por si, se conseguir explorar...</p> <p>P8: Os silêncios para mim eram mais fáceis em divã, era mais fácil no divã suportar o silêncio e noto que isso também acontece com os meus pacientes em divã, aqueles que passaram por divã, que estiveram frente a frente acabaram por suportar melhor os silêncios em divã quando não há o face a face, o estar a observar o analista</p>	<p>P8 refere que o estar no divã lhe dava um maior conforto quando surgiam silêncios. O não ter de encarar o analista nos olhos deixava-o mais tranquilo e mais capacitado para suportar o silêncio, afirmando que sente que isso também acontece com os seus pacientes.</p>
US 27	<p>Não sei explicar muito bem, nunca foi das temáticas que me tenho incomodado muito os silêncios, também pelo estilo do meu analista.</p>	<p>P8 relata que os silêncios nunca foram vividos por ele como particularmente difíceis ou angustiantes e que isso se deve também à forma como o seu analista os vivia.</p>
US 28	<p>Há estilos e há analistas mais clássicos que suportam e aguardam mais o silêncio, há outros que depende muito do silêncio</p>	<p>P8 refere que a forma como o analista vive o silêncio depende muito das características teóricas do modelo que defendem</p>

US 29	houve uma situação se calhar ou outra ao longo da minha análise que o meu analista esperou e manteve e suportou o silêncio, lembro-me de uma sessão particularmente muito difícil para mim que havia muito pouco a ser dito, havia muito pouco a ser dito, todas as palavras eram vãs e então aí sim,	P8 recorda-se de uma sessão particularmente importante, em que o seu analista teve a sabedoria e a capacidade de perceber que o silêncio era a resposta que ele precisava naquele momento e isso foi vivido com muita tranquilidade e sem desconforto, sentindo-se aceite e compreendido no silêncio.
US 30	mas de resto não é um analista cujo estilo passe por esperar muito o silêncio, dá o seu timing, mas depois gosta de perceber, de explorar o que é que se está ali a passar e eu também não era uma pessoa muito dada ao silêncio	P8 reflete que o seu analista não dá muito espaço para o silêncio, mas quando ele acontece há a necessidade de o compreender.
US 31	E: Sente que incorporou o estilo dele? P8: Sim e já nem é bem necessariamente dele, já era um pouco meu à partida.	P8 sente que desde o início da sua prática nunca foi muito de estar longos períodos no silêncio
US 32	Agora se calhar as razões pelas quais eu não intervia no silêncio se calhar são diferentes, foram mudando com o tempo, se calhar inicialmente era mais por uma insegurança minha, necessidade de estar a dizer coisas, a explorar coisas ou acelerar as coisas, entretanto, apesar de alguma ansiedade continuar lá, ainda não a ultrapassei mesmo enquanto terapeuta ainda não a ultrapassei completamente, tenho sempre a necessidade de fazer as coisas bem e alguma preocupação com isso	P8 afirma que no início da sua prática enquanto terapeuta tinha dificuldade em estar no silêncio, por se sentir inseguro, por sentir que não estava a fazer nada e que tinha de trabalhar para um objetivo, por isso não podia ficar em silêncio. Atualmente afirma que ainda sente a necessidade de fazer as coisas certas.
US 33	Às vezes, também não sou um terapeuta de esperar muito de aguardar por grandes silêncios, sou mais interventivo, não sou muito clássico nesse aspeto	P8 refere que não promove silêncios longos e que prefere intervir, falando.
US 34	Mas não há um modelo, depende do momento, daquilo que se está a sentir no momento, se eu achar que é uma situação de se estar muito tempo se eu sentir isso na altura é isso que eu faço.	P8 relata que a questão do silêncio também depende muito do contexto da sessão e daquilo que se está a passar no espaço terapêutico.
US 35	Portanto, em parte é identificado a ele, mas também já era uma característica minha e há estilos, há estilos mais clássicos de se esperar muito pelos silêncios.	P8 afirma que apesar de esta característica ser partilhada com o seu analista, esta já existia dentro de si antes mesmo de começar a sua análise.
US 36	Agora noto que há muitas pessoas com muita dificuldade em suportar o silêncio e eu para mim estou tranquilo, noto que o silêncio não me está a incomodar, mas noto que as pessoas que estão comigo não estão confortáveis com o silêncio, sobretudo numa fase inicial das terapias	P8 destaca o facto de sentir que a grande maioria das pessoas não se sentem confortáveis com o silêncio e que esse desconforto surge principalmente em fases mais precoces da relação.
US 37	E: Mas sente que se não tivesse tido terapia pessoal a sua resposta seria outra perante o silêncio? P8: Sim, é possível, porque a terapia ajudou-me também a lidar melhor com as minhas limitações, não tenho a pressa e tanto a necessidade de estar a mostrar serviço, então na essência não se fica tão acelerado, tão	P8 refere a importância da terapia pessoal para a compreensão dos ritmos da terapia e dos ritmos das pessoas. P8 afirma que a terapia o fez entender que mais intervenção não significa melhores resultados e que isso o permitiu ser

	apressado, então suporta-se mais não só os silêncios, como se suporta melhor os timings das sessões, se alguma coisa deve ser abordada na sessão ou se percebemos que não é o momento.	mais calmo e conseguir esperar pelos momentos certos para agir.
US 38	Pode-se estar até a sentir ou pensar que determinado aspeto é importante explorar, mas pode-se entender que ainda não é o momento, ainda não é a sessão e aguarda-se por sessões até às vezes bem lá mais para a frente e isso também se aprendeu ou desenvolveu na terapia pessoal essa capacidade de espera porque também ao sentir, numa análise que é uma maratona, ao sentirmos que há coisas que de facto só acontecem passado muito tempo, ao virmos que isso aconteceu connosco dá-nos também uma tranquilidade e uma segurança que isso irá acontecer com o outro, o tempo é importante, essa capacidade de esperar, de suportar a espera e logo também de suportar os silêncios aumenta, isto aconteceu comigo e se aconteceu comigo eu sei como é porque eu passei por lá e isto é muito mais difícil, não estou a dizer que é impossível, mas é muito mais difícil de fazer sem a terapia pessoal	P8 destaca o valor de ter aprendido que há timings para as coisas surgirem nos pacientes e que o facto de nós terapeutas já a estarmos a ver, não significa que seja o momento certo para o introduzir ao paciente. P8 aprendeu com a terapia pessoal a importância do ritmo do paciente. P8 sente que sem a sua experiência de terapia pessoal seria muito difícil estar consciente deste processo de mudança, acabando por apressá-lo e não respeitar os momentos dessa mesma mudança.
US 39	não quer dizer que não seja possível que há algumas pessoas não tenham esta capacidade e é uma capacidade se calhar até já delas próprias, pelas relações que tiveram com os seus cuidadores, com as pessoas importantes da sua vida, que tenham aprendido essa capacidade e que seja delas, mas é mais difícil e mais raro	P8 acredita que mesmo sem terapia pessoal é possível o terapeuta ter a noção do ritmo e dos timings da terapia, mas que isso não é comum e, existindo, prende-se com características pessoais inatas do terapeuta, pela sua história de vida, etc...
US 40	E: Se tivesse de definir uma coisa da sua terapia pessoal que tem a certeza que possa ter contribuído para o seu sucesso enquanto terapeuta diria o que? P8: Bem aí tinha de pressupor o meu sucesso enquanto terapeuta. Diria duas coisas, uma que já lhe disse. Uma é a aceitação da expressão da agressividade de aceitarmos essa expressão dos aspetos mais difíceis do outro.	P8 refere a importância de ter encontrado um espaço que lhe deu abertura para sentir e expressar os seus conteúdos mais agressivos e, ao mesmo tempo, perceber que numa relação essa agressividade pode ser expressa, vivida, falada e pensada, sendo que a relação se mantém.
US 41	Mas diria outro ponto também que é a curiosidade, se calhar uma importância pela curiosidade dos aspetos mais obscuros do outro, ou seja, aceitar genuinamente cada um de nós como algo a descobrir e também aprendi isto com a análise	P8 refere que aprendeu na sua análise que cada ser humano tem um mundo dentro de si e que o terapeuta deve ser alguém interessado em querer descobrir esse mundo e saber sobre esse mundo.

<p>US 42</p>	<p>em vez de uma fase inicial quando era, lá está eu ainda me considero uma fase inicial, salvo seja, enquanto terapeuta, mas numa fase mais inicial da minha vida profissional eu atravessei uma fase em que saindo do curso, também porque não só pela inexperiência mas também aspetos pessoais do meu momento de vida estava muito mais preso aquela coisa do que o que é que o saudável e o que é que não é saudável, sai-se um bocadinho com aquela ideia do curso do que é que é o normal e o patológico e isto são ideias perigosas, é importante traçar algumas linhas, ter algumas noções das coisas mas são ideias perigosas, é como se nos tornássemos um bocadinho os polícias do que é que normal e patológico e eu atravessei uma fase assim e com a minha análise, consegui-me distanciar-me um bocadinho mais disso e tornar-me mais curioso só pelo funcionamento de cada um de nós tal como é e depois logo se vê se há mesmo necessidade de mudar ou não.</p>	<p>P8 refere que ao sair do curso, tinha dentro de si um modelo escolástico, técnico, em que o terapeuta era o profissional que detinha o conhecimento e sabia o que era melhor para o outro, era aquele que tomava as decisões.</p> <p>Com a sua análise, P8 sente que foi capaz de abandonar esse modelo, deixando de valorizar tanto aquilo que está certo ou errado e passando a focar-se na pessoa tal e qual como ela se apresenta e nas experiências por ela relatadas.</p>
<p>US 43</p>	<p>Depois havia ainda outro ponto, é a expressão da agressividade, nessa curiosidade pelo nosso funcionamento como um todo com os aspetos mais primários e depois trabalhando as minhas questões pessoais da insegurança, de aceitar as minhas limitações, os meus erros, lidar com o erro, com a falha que é constante estamos sempre a falhar, todas as sessões falhamos e aprender a lidar com o erro, em vez de ver o erro como uma coisa inaceitável e isto aprendi realmente com a minha análise pessoal e com o meu analista “Porque é que eu errei? Falhei de que maneira? Porque é que é um erro? O que é que aconteceu que me levou a esse erro?” e levá-lo para o espaço, para a informação e não tanto para a ideia do que é que é o certo e o errado, isso ajudou-me imenso,</p>	<p>P8 afirma que a sua análise permitiu-lhe lidar com o erro de uma forma muito mais natural, desmontando a ideia de que o terapeuta não falha, de que o terapeuta é o técnico que detém o conhecimento e isso ajudou-o a aceitar as suas fragilidades, os seus limites enquanto terapeuta e a tentar compreendê-los ao invés de julgá-los.</p>
<p>US 44</p>	<p>acho que é muito importante e passa subtilmente para as pessoas com que estamos e elas próprias passam a aceitar melhor quando veem isso em nós que lidamos bem com a falha com o erro, que não fugimos a ele, as pessoas identificam-se a isso e acabam por também, haver essas mudanças nelas próprias</p>	<p>P8 refere que o ser pessoa, o ser um ser humano e não um técnico é percebido pelos pacientes, permitindo-lhes sentir que também eles podem ser frágeis e vulneráveis.</p>

<p>US 45</p>	<p>E: Se fizesse um exercício de se imaginar como é que seria enquanto terapeuta sem ter feito terapia pessoal, que características é que teria? Como é que seria?</p> <p>P8: Apressado, descrever-me-ia como apressado, logo também mais angustiado, menos consciente, menos lúcido, sim mais ignorante de certa forma, mais ignorante por não saber o que é estar do lado de lá. Há uma ignorância e às vezes não é preciso haver terapia pessoal, a terapia pessoal ajuda... às vezes as pessoas que nos procuram, vêm a uma primeira consulta, vêm a uma segunda entrevista, vêm com aquela expectativa, com aquele nervosismo inicial, às vezes basta ir a uma consulta médica para nos preocuparmos um bocadinho mais. Às vezes vamos a uma consulta médica nossa ou com algum familiar nosso e estamos naquela expectativa inicial, do que é que nos vai ser dito, qual o feedback que nos vai ser dado já dá para sentir um bocadinho o que é estar do outro lado e isso para mim foi muito importante, saber o que é estar do outro lado é fundamental.</p>	<p>P8 sem a sua experiência de terapia pessoal, descreve-se como um terapeuta com pouco conhecimento sobre si mesmo, pouco capaz de estar no aqui e no agora e muito orientado para o ter de resolver problemas, apresentando soluções.</p>
<p>US 46</p>	<p>E: Sente que de certa forma, ainda existem dimensões que sente que precisa de trabalhar na sua análise pessoal que sente que seriam úteis para a sua prática clínica?</p> <p>P8: Sim, sinto e isso é uma das razões pelas quais a minha análise também ainda está em curso, estou se calhar claramente no último terço da análise, mas há aspetos, e isso é uma das coisas que tem vindo a ser falada na minha análise, que se calhar há ainda aspetos que faltam explorar, aprofundar, abordar e sim, acho que sim</p>	<p>P8 assume que sente que ainda existem aspetos da sua vida pessoal por explorar, por aprofundar e, por isso, é que ainda se encontra em análise.</p>
<p>US 47</p>	<p>e depois, não estou a dizer que nós devemos estar em análise toda a vida “a la Woody Allen”, não é nesse sentido, mas o nosso funcionamento e o nosso ser também é dinâmico, portanto nós vamos estar em constante transformação e isso não quer dizer que em determinados momentos da vida não me possa fazer sentido fazer uma nova tranche de análise, fazer um novo período pontualmente, ou até fazer uma segunda análise,</p>	<p>P8 afirma que não existe um modelo para quando se deve iniciar ou terminar uma análise, estes surgem consoante os acontecimentos de vida e, como tal, P8 não põe de lado o facto de, se internamente isso lhe fizer sentido, realizar um novo momento de análise.</p>

US 48	<p>não estou a dizer que isso tenha de ser porque uma das coisas que se conquista com a análise é uma maior capacidade de olharmos para nós e para os outros, mas às vezes precisamos dessa ajuda, de duas mentes a trabalhar e a sentir e acho que nós estando sempre em movimento dinâmico, em transformação ao longo da nossa vida, isso não significa que em determinados momentos não possa fazer sentido até pela nossa prática, voltar a ir falar com alguém, com o analista e voltar a pensar algumas coisas</p>	<p>P8, esclarece que no final da análise o analisando ganha de tal forma uma consciência de si que isso lhe permite compreender as suas escolhas e estar consciente delas. No entanto, também considera que o facto de ser capaz de olhar para dentro e escutar-se não significa que não possam existir momentos da vida futura que impliquem o regresso a uma compreensão a dois.</p>
US 49	<p>Em relação à minha análise atual, sim acho que ainda faltam algumas coisas e que ao falar de algumas coisas talvez me possa ajudar e abrir novas portas com os meus pacientes, colocar-me mais à vontade para abordar, porque eu depois também acabei por ficar mais à vontade, mais tranquilo para abordar determinados assuntos com os meus pacientes, que eram pontos cegos</p>	<p>P8 assume que o facto de poder elaborar na sua terapia pessoal determinadas problemáticas, fá-lo sentir-se mais capaz, mais tranquilo para as poder viver em sessão com os seus pacientes de uma forma consciente e de modo a não se confundir com estes.</p>
US 50	<p>Quando nós vamos a conduzir temos aquele ponto cego do retrovisor, onde aparecem coisas que nós não conseguimos ver. Nós temos inúmeros pontos cegos e que se não forem devidamente pensados na análise, depois refletem-se na clínica de forma inevitável.</p>	<p>P8 afirma que o terapeuta tem dentro dele aspetos que precisam de ser olhados, elaborados e compreendidos, para que quando estes surjam em sessão não sejam um problema para o trabalho terapêutico.</p>
US 51	<p>Agora também não tenho a ilusão de que esses pontos cegos vão ser todos vistos na análise, isso às vezes não acontece. Esses pontos cegos podem aparecer ao longo da vida ou nós podemos tomar consciência deles mais tarde e aí possa fazer sentido voltar a falar com alguém, a supervisão às vezes também ajuda nisso, mas há coisas que só em análise mesmo.</p>	<p>P8 afirma que por vezes a análise não é capaz de olhar para tudo aquilo que nós não conhecemos sobre nós mesmos e, por isso é que ao longo da vida possa fazer sentido fazer uma nova análise quando sentimos que é o momento desses aspetos aparecerem.</p> <p>P8 assume que a supervisão também tem um papel sobre a compreensão e escuta das nossas problemáticas.</p>
US 52	<p>E: Será que me conseguia dar um exemplo disso mesmo, ou seja, o facto de ter descoberto um ponto cego o tenha ajudado com um determinado cliente numa determinada problemática.</p> <p>P8: Sim, só que aí ia ter de falar desse ponto cego e não me sinto confortável a fazê-lo porque ia ter de estar a abordar questões mais pessoais</p>	<p>P8 mostra desconforto ao ser instado a falar sobre exemplos mais práticos da sua terapia pessoal.</p>
US 53	<p>Mas sim, às vezes quando temos dificuldade com algum paciente levamos a supervisão, às vezes a supervisão não é suficiente, tem de se ir para análise perceber porque é que está a ser tão difícil lidar com determinado aspeto de uma pessoa, ou porque é que está a mexer tanto connosco e nós não estamos a conseguir compreender, a supervisão serve para isso mas às vezes tem de ser uma combinação das duas porque há coisas que só mesmo em análise porque o</p>	<p>P8 destaca o papel da supervisão funcionando como um primeiro elemento de compressão sobre algo que sentimos em sessão com um cliente, mas que não temos a consciência do porquê ou do que é. No entanto, afirma que a supervisão tem as suas limitações no que toca à compreensão das nossas problemáticas visto que, o trabalho lá desenvolvido não é tão profundo quanto numa análise.</p>

	supervisor não nos conhece na mesma profundidade que o analista	
US 54	<p>E: Estamos a finalizar, tenho mais duas questões. Pensando na sua análise consegue precisar se existiram momentos que considerou como difíceis ou dolorosos, mas que mesmo assim os considerou com uteis para agora a sua prática?</p> <p>P8: Evidentemente, mas... lá está é um pouco difícil responder a isso sem entrar em pormenores muito pessoais.</p>	P8 tem alguma resistência em partilhar momentos que considerou úteis na sua terapia pessoal.
US 55	<p>Lembro-me de um momento que não tem a ver necessariamente com o próprio processo terapêutico tem a ver com um momento de vida que mexeu muito comigo e que me deitou ao tapete e depois, o ponto que acabo por considerar que me sinto confortável para falar e que considero um ponto importante, é um ponto em que eu consigo verbalizar, conversar, expressar um ponto de decepção se calhar também em relação ao próprio analista, quando há coisas que nos estão a ser insatisfatórias e não estamos a gostar, estamos se calhar a ficar insatisfeitos e a frustração associada a isso e quando isso houve espaço para expressão na terapia isso também ajuda a que depois demos também nós próprios aos pacientes também espaço para expressar isso connosco, para que as pessoas se possam decepcionar connosco</p>	<p>P8 descreve um momento importante da sua terapia pessoal em que expressou a sua frustração, zanga e decepção em relação ao terapeuta e ao processo terapêutico e que a expressão desses conteúdos difíceis e potenciadores de tensão foram recebidos com aceitação o que contribui-o para a compreensão de que também ele, enquanto terapeuta, deveria criar um ambiente acolhedor e passível de receber essa agressividade dos seus pacientes.</p> <p>Esta situação permitiu que P8 pudesse olhar para o terapeuta não como uma pessoa perfeita, intocável, que não erra, mas sim como uma pessoa igual às outras, que também tem as suas fragilidades e isso tornou-o mais humano enquanto terapeuta.</p>
US 56	<p>E: De certa forma ter passado por isso permitiu-lhe ver o lado do analista?</p> <p>P8: Sim, sim e também voltando à questão de uma aprendizagem e uma tranquilidade em ver a tranquilidade dele ao suportar a minha insatisfação ou de suportar a frustração, a minha zanga e não ficar zangado com isso, isso também ajuda que eu possa, serve como modelo com exemplo também</p>	P8 afirma que o facto de ter sentido que a sua zanga e agressividade foi aceite com abertura pelo seu terapeuta, fê-lo sentir-se confortável e seguro.

<p>US 57</p>	<p>E: Recuando até à fase em que estava a iniciar no mundo da psicoterapia, pensando como era e olhando para como é, sente que se imaginava com estas características, com a capacidade que tem agora para ser terapeuta?</p> <p>P8: Acho que a diferença é muito grande. Eu comecei a trabalhar em 2004, vai fazer 17 anos e comecei depressa, ao fim de 4 meses procurei um supervisor, comecei em supervisão logo desde muito cedo, como não tinha a minha terapia pessoal procurei a minha supervisão que me ajudou imenso, mas tive muitos anos, 11 anos, de prática sem terapia pessoal, portanto eu tenho essa noção do que é que é estar com terapia e sem terapia.</p>	<p>P8 refere que uma grande parte da sua prática profissional foi feita com muita supervisão, mas sem terapia pessoal, o que lhe permitiu perceber bem as diferenças que existem num terapeuta com terapia e num terapeuta sem terapia.</p>
<p>US 58</p>	<p>Apesar de eu achar que tive vários terapeutas, quando iniciei a minha terapia, isto realmente são questões muito pessoais não sei se tem sentido para o seu estudo, mas quando procuro a terapia é através de colegas meus da sociedade, colegas que começam a trabalhar comigo, eu sentia-me muito isolado ainda para mais porque a corrente psicanalítica aqui na minha cidade não é dominante, eu sentia-me muito isolado, já tinha interrompido a supervisão com o meu primeiro supervisor por questões financeiras, estava sem supervisão e portanto sem terapia e sem supervisão é muito difícil e encontrei esses meus colegas e através desses meus colegas foram-me dando outra perspectiva e ajudaram-me a pensar em várias coisas que funcionaram como outros modelos e como outros terapeutas e isso leva-me até há sociedade.</p>	<p>P8 revela que com o passar dos anos foi-se sentindo cada vez mais sozinho na sua prática profissional, estava sem supervisão e sem terapia pessoal, sentindo-se perdido.</p> <p>P8 assume que alguns colegas seus amigos, o ajudaram a encontrar um caminho e a partir disso motivou-se para começar a formação em psicanálise.</p>
<p>US 59</p>	<p>Depois começo com formação, primeiro como psicoterapeuta e depois como psicanalista, começo com supervisão aparece aqui outro modelo, conheço outros colegas da sociedade que encontro lá, portanto todo um espaço para a reflexão e para o pensar, acesso a vários psicanalistas formadores e então isto tudo foi complementando e acompanhando a terapia, tive vários terapeutas pensando assim.</p>	<p>P8 afirma que a partir do momento que começou a sua formação e que contactou com diferentes pessoas, diferentes formas de pensar e no fundo diferentes modelos, sentiu que ganhou motivação para continuar a sua prática.</p>

US 60	Nisto vejo-me completamente diferente e a minha clínica também se reflete, reflete-se na prática clínica. Antes de ter entrado na sociedade houve um período de crise económica grave em Portugal, mas agora também há a pandemia e eu não tenho sentido as coisas dessa forma, também se refletiu um pouco na minha agenda, na forma como eu era procurado por pessoas, na duração das minhas terapias, as minhas terapias começaram a ser mais longas, menos dropouts e portanto, sim, acho que há uma diferença muito grande entre um pré-terapia pessoal e pós análise, sinto-me mais capaz,	P8 relata que relativamente há sua prática clínica, sente que existe um antes e um depois da sua terapia pessoal, assumindo que agora consegue manter os pacientes por muito mais tempo, tem mais gente na agenda e as suas terapias são mais eficazes.
US 61	se bem que eu vivo sempre com alguma preocupação, a forma como eu trabalho, estou sempre com alguma preocupação, mas acho que na essência até convém haver alguma.	P8 refere que é um terapeuta que se preocupa com a qualidade do seu trabalho.

Unidades de significado (P9)		Unidades de Significado Psicológico
US 1	<p>E: Gostaria de perceber um pouco o que é que a motivava ou quais eram as suas expectativas ao entrar num processo terapêutico?</p> <p>P9: A primeira vez que fiz terapia foi antes de começar a faculdade, a minha psicóloga era gestalt terapeuta. O motivo era porque eu estava com dificuldade em ser selecionada para entrar na faculdade que eu queria e estava a começar a ficar muito angustiada e sem conseguir estudar e aí fui para a psicóloga para me equilibrar e conseguir reorganizar emocionalmente porque isso já estava a começar a atingir a minha autoestima, estava a começar a sentir-me incapaz de passar a faculdade e entrei por isso. Mais ou menos seis meses depois consegui entrar na faculdade</p>	<p>P9 refere que decidiu iniciar o seu processo terapêutico por ter começado a sentir-se aflita e angustiada com o processo de seleção para a sua faculdade, afirmando que o trabalho que realizou com a sua terapeuta foi importante para atingir o objetivo de ser selecionada.</p>
US 2	<p>Depois continuei mais uns 2 anos, porque começaram a surgir outras questões, a primeira demanda foi resolvida, mas eu achei que era importante continuar. Depois interrompi porque ela foi viver para outro estado e tive de encerrar o processo</p>	<p>P9 afirma que há medida que o processo se foi desenrolando e a questão que a trouxe lá foi resolvida, houve a oportunidade de pensar mais a fundo sobre outras questões da sua história, acabando por continuar em terapia até ao momento em que a sua terapeuta mudou de estado.</p>
US 3	<p>E: Como sente que viveu essa experiência?</p> <p>P9: Foi uma coisa que me ajudou a ter a certeza do que eu queria, quando tive essa experiência senti-me muito ajudada, acolhida e aí percebi que gostaria também de estar no lugar que profissional que ela estava</p>	<p>P9 reflete que o facto de ter passado por uma experiência de terapia pessoal na qual se sentiu aceite, acolhida e onde os objetivos a que se propôs foram atingidos, foi um dos motivos que a fizeram perceber que o seu futuro profissional teria de passar por ali, a ajudar pessoas.</p>
US 4	<p>A relação que ela tinha comigo serviu muito de exemplo quando fui fazer os meus estágios porque, eu me sentia muito protegida naquele espaço, com ela eu conseguia dizer coisas que nunca tinha dito a ninguém, eu tinha 19 anos quando comecei a terapia. Depois quando comecei no estágio eu lembrava-me muito dela, da forma como ela estava comigo e que se para mim fez bem eu imaginava que para as pessoas que ia atender também faria bem. A própria relação terapêutica que construímos juntas me ajudou muito na hora de assumir o papel de terapeuta</p>	<p>P9 destaca a relação de segurança, de acolhimento que estabeleceu com a sua terapeuta como fator preponderante para a forma como depois sentia que devia estar com os seus clientes.</p> <p>P9 acreditava que se aquele modelo relacional tinha resultado para ela, então também iria resultar com os seus clientes, afirmando-se como um modelo na forma de ser e estar como profissional.</p>
US 5	<p>Eu lembro-me de na última sessão que tivemos, em que eu e ela fizemos uma avaliação do meu processo e ela se emocionou e a gente chorou juntas no momento da despedida e isso me marcou muito, porque antes eu ficava com a sensação de que o terapeuta não podia chorar, não podia sentir e aí quando ela colocou a emoção dela, o sentimento dela, isso me marcou muito inclusive na hora de estudar depois na faculdade.</p>	<p>P9 recorda com alegria a sua última sessão, em que a sua terapeuta se emocionou com ela, mostrou o sentimento que tinha por ela e que isso foi sentido como um momento transformador para P9, visto que percebeu que o terapeuta também era humano, tinha sentimentos e podia mostrá-los em sessão.</p> <p>P9 afirma que esse momento mudou a forma como começou a olhar para como se deve fazer terapia.</p>

US 6	Dentro da gestalt terapia e ela era, a gente sabe que a gente se pode colocar, resguardando as devidas posições de cada um, mas o gestalt terapeuta tem a permissão de sentir, porque a gente trabalha com a relação	P9 afirma que o modelo teórico seguido pela sua terapeuta, é um modelo que permite ao terapeuta mostrar o que sente, ser pessoa e estar como é em sessão, com um cliente.
US 7	Acho que a grande aprendizagem dessa minha primeira experiência de terapia gestalt, foi muito a forma como a relação terapêutica é construída e o quanto isso é importante para o desenvolvimento do processo.	P9 refere que aquilo que mais reteve desta sua experiência de terapia pessoal, foi o quão importante é a relação terapêutica para o sucesso do processo
US 8	E: Diria que essa sua terapeuta para si na forma de fazer terapia ou houve depois outros terapeutas que também foram um modelo? P9: Eu acredito que todos eles foram, no que eu percebia que funcionava bem para a minha relação terapêutica com um cliente, eu tentava me inspirar neles de alguma forma. Ela foi muito esta questão do sentir, eu percebia que ela sentia junto comigo as questões que eu colocava, estava envolvida, presente e que me escutava de verdade e isso ajudou-me muito a construir a minha relação com os meus clientes.	P9 afirma que todos os seus terapeutas foram um modelo para si e que na hora de estar com um cliente, sentia que podia ir buscar coisas dos diferentes modelos que tinha internalizado.
US 9	Com a outra psicóloga e aí eu já era psicóloga quando fui atendida por ela, ela me inspirou muito em termos de recursos terapêuticos, de intervenções, de falas que ela fazia e que me ajudava na hora de eu fazer intervenções com os meus clientes. Ela usava uma postura do Fritz Perls, que é o criador da gestalt, que tem a ver com a questão da frustração e com ela eu aprendi que frustrar o cliente também é importante, dar o corte, confrontar,	P9, na sua segunda experiência de terapia pessoal, refere que sentiu como muito importante a aprendizagem na prática de alguns pressupostos teóricos, de técnicas, de intervenções específicas do modelo teórico que defendia e que isso foi muito útil para si enquanto terapeuta.
US 10	ela me confrontava muito esta segunda gestalt terapeuta e eu dentro do processo eu entendia que precisava, embora doesse, as confrontações doem, mas ao mesmo tempo que ela me confrontava eu percebia que existia um cuidado, uma amorosidade, então consegui entender que era necessário, isso me ajudou também a conseguir ter essas atitudes de confrontação e frustração nos processos que acompanho quando percebo que faz sentido	P9 refere a importância de se ter sentido confrontada, de ter existido tensão, mas que essa tensão tenha sido vivida dentro de uma relação que permitia pensá-la e discuti-la de uma forma construtiva e com aceitação. P9 afirma que o facto de ter existido conflito e frustração, permitiu-lhe compreender a sua importância e lidar com isso de uma forma tranquila e natural com os seus clientes.
US 11	E: Olhando para essas experiências diria que na primeira aprendeu que o psicólogo também é humano e também sente e a segunda foi mais numa perspectiva de ser gestalt terapeuta em termos de técnicas e intervenções? P9: Exatamente	P9 assume que as suas terapeutas lhe proporcionaram aprendizagens diferentes, entre as quais, o entender que o terapeuta deve ser autêntico e mostrar-se como pessoa humana em sessão, mas também a ajudaram no saber-fazer, na forma como intervir segundo o modelo teórico que defendia.
US 12	E: Olhando para estas duas experiências quais considera que foram os acontecimentos que foram mais uteis, onde sentiu uma mudança, um clique?	P9 assume que a sua experiência de terapia pessoal lhe permitiu olhar para a sua história, elaborá-la e pensá-la

	<p>P9: Mudança em mim pessoal? Na primeira foi a minha relação com a minha mãe. Não é que tenha tido uma relação muito conflituosa com a minha mãe, mas na época a gente estava meio que afastada por algumas questões pessoais e com a primeira além de me ter ajudado a entrar na faculdade porque consegui confiar em mim e depois trabalhei muito a relação com a minha, consegui compreender muitas coisas da minha mãe que eu não conseguia compreender, eu trazia muito a questão dos meus pais porque eles se separaram enquanto eu ainda era criança e tinha algumas questões que emocionalmente ainda não conseguia compreender e isso me ajudou nesse processo.</p>	<p>com mais clareza, tornando consciente os aspectos sentidos por P9 como mais difíceis de lidar.</p> <p>Esse ganho de consciência foi importante para o seu crescimento emocional.</p>
US 13	<p>Na segunda psicóloga foi muito marcante, na época eu tinha um relacionamento muito conflituoso, eu tinha um namorado cheio de conflitos dele que acabava por levar para a nossa relação e me magoava muito emocionalmente e eu trabalhava isso com ela e ela me ajudou a reorganizar dentro dessa relação, me empoderar na relação, de saber me impor na relação e de dar um outro rumo para a relação através do meu processo de empoderamento, então foi muito focado nessa relação na época.</p>	<p>P9 destaca a importância da sua terapia no seu crescimento pessoal e na forma como esse crescimento ajudou a alterar alguns padrões relacionais que seguia. Promoveu a mudança de percepção sobre si mesma como alguém que tem valor e que deve fazer sentir-se respeitada nas relações que estabelece. Permitiu que fosse ela mesma e que não se submetesse a um papel que o outro queria que desempenhasse</p>
US 14	<p>E: De que forma é que sente que ter passado por essas experiências de terapia pessoal a ajudou a lidar com as problemáticas mais difíceis que são trazidas pelos clientes?</p> <p>P9: Eu não tenho dúvida que o processo pessoal é fundamental para que a gente consiga ser terapeuta, me ajudou muito, tanto em termos de lembrar delas na hora das intervenções, principalmente quando eu era recém formada e quando estava nos estágios em que eu me lembrava da minha posição enquanto cliente, quando estava atendendo nos estágios da faculdade às vezes ficava nervosa porque não tinha experiência eu me lembrava delas, da relação terapêutica, eu acho que a minha primeira fase profissional quando eu estava no estágio foi muito baseada na construção da minha relação terapêutica que eu consegui</p>	<p>P9 afirma que a sua experiência de terapia pessoal e o facto de a ter começado ainda durante a faculdade, foi fundamental para sentir-se mais tranquila e confortável no momento de receber clientes.</p> <p>O facto de saber o que é estar do lado do cliente, ter vivido a construção de uma relação terapêutica e ter sentido os pressupostos teóricos aplicados na prática, permitiu-lhe estar na relação e construí-la com maior segurança, visto que tinha um modelo dentro de si que sabia que resultava.</p>
US 15	<p>Eu me lembro que a minha professora que nos dava as supervisões me dizia que eu conseguia sustentar mais as relações com os meus clientes do que os meus colegas da faculdade porque eles ainda não tinham feito terapia e eu já e ela percebia isso que eu sustentava, enquanto eu conseguia sustentar três clientes durante seis meses, os meus colegas tinham uma grande rotatividade de clientes porque não conseguiam sustentar muito e eu atribuo isso ao meu processo porque eu senti eu passei pela experiência</p>	<p>P9 acredita que o facto de ter já passado por uma experiência de terapia pessoal lhe permitiu conseguir estabelecer com os seus clientes uma relação terapêutica mais sustentada, mais segura, de maior confiança, o que levava a que conseguisse que as suas terapias tivessem maior duração quando comparadas com as dos seus colegas que não tinham feito terapia pessoal.</p>

US 16	e a outra terapeuta também me inspirou muito, mas aí como disse eu já era formada, mas aí ela me inspirou muito no sentido de perceber como é que era a minha forma de fazer intervenções, ela fazia as intervenções comigo e a experiência pela qual eu passava com ela, não é que eu imitava, copiava, mas me ajudava a me inspirar e aí adaptar as minhas intervenções para os meus clientes.	P9 destaca o papel da sua segunda terapeuta que a permitiu potenciar as suas qualidades técnicas enquanto terapeuta, devido ao facto de estar mais consciente dos pressupostos teóricos do modelo e de ser capaz de integrar aquilo que aprendia na sua terapia para depois usar com os seus clientes.
US 17	Hoje eu estou com 16 anos de formada, já tenho o meu jeito de ser, já tenho as minhas intervenções, enfim, mas eu sou muito grata a elas, eu aprendi a ser psicóloga também com elas	P9 assume que ambas as suas terapeutas foram importantes para a construção de uma identidade terapêutica e que essa foi atingida a partir de uma mistura da sua experiência, das suas características pessoais e daquilo que internalizou durante os seus processos pessoais.
US 18	E: Se tivesse de escolher pelo menos duas coisas da sua terapia pessoal que lhe trouxeram sucesso enquanto terapeuta o que seria? P9: Acho que foi a relação de confiança e de acolhimento que tiveram comigo	P9 refere a importância de ter sentido em ambos os seus processos, que estabeleceu relações seguras, de aceitação e de confiança e que isso foi fundamental para o seu sucesso enquanto terapeuta
US 19	Acho que é a relação e dentro dessa relação a postura delas de estar presente, a questão do aqui e agora, eu aprendi com elas o que é estar no aqui e no agora com um cliente e a própria relação terapêutica no sentido do acolhimento, da compreensão empática, delas conseguirem compreender o que é que eu estava sentido.	P9 volta a referir a dimensão relacional como fundamental para uma boa compressão do outro. Para além disso, sentir a presença do terapeuta, sentir que este está totalmente com a experiência do cliente, que está imerso naquele momento, no que se passa ali, naquela relação, naquele espaço, é considerado por P9 como fulcral para o sucesso enquanto terapeuta.
US 20	E: Ia perguntar se se recorda de algum exemplo que tenha ocorrido durante as sessões e que a tenha feito sentir mesmo isso ou isso é uma coisa assim mais geral? P9: É mais geral, mas eu posso te falar daquilo que já tinha dito, na última sessão quando a minha terapeuta se foi despedir de mim que ela chorou junto comigo, ela se mostrou emocionada eu pude perceber que ela de facto me acompanhou, que ela estava ligada a mim, que ela ia sentir saudades minhas, que ela estava feliz porque eu estava feliz, porque quando encerrámos o processo eu estava bem, ela não me estava deixando na metade do processo, já estava perto do fim, então aquilo me marcou muito.	P9 recorda novamente o momento em que se despediu da sua terapeuta, como um momento em que a sentiu presente como pessoa, como alguém que a esteve a acompanhar durante um grande período de tempo e que ia sentir a sua falta.
US 21	E: Sente que consegue precisar momentos que pressentiu como mais difíceis e mais dolorosos para si, mas que pensando depois sobre eles os considerou como uteis? P9: Sim. Isso aí eu senti mais no meu segundo processo, como te disse eu estava num relacionamento muito conflituoso e ela usou um recurso muito comum na gestalt terapia que é a cadeira vazia, esse recurso foi muito doloroso para mim, mas eu percebi que me ajudou muito porque ela me colocou a conversar exatamente com esse meu namorado e aí eu conversei com ele	P9 refere a importância de uma técnica que foi usada pela sua terapeuta em sessão e que serviu como momento transformador do processo terapêutico.

	<p>imaginariamente e aí isso foi muito importante, foi muito doloroso mas muito importante para eu tomar decisões para a minha vida e aí eu comecei falando para ele, depois me sentei no lugar dele e falei do ponto de vista dele para mim e foi muito forte esse dia, mas foi muito importante eu percebi que ali virou a chave, deu-me uma guinada o processo</p>	
US 22	<p>E: De que forma é que o facto de ter passado por essa experiência influencia o modo como conduz as sessões enquanto terapeuta?</p> <p>P9: Sim, nesse dia foi importante porque depois eu comecei que depois me comecei a sentir segura para usar essa técnica, eu nunca tinha usado na verdade, antes de passar eu não tinha usado ainda. Sempre achei uma técnica difícil, até porque pode desencadear algumas manifestações, emoções no cliente que a gente precisa de saber segurar, sustentar. Depois que eu passei nesse dia comecei a usar com os meus clientes que eu já achava que fazia sentido, mas que não tinha tido a coragem de usar porque não tinha passado pela experiência e aí isso foi marcante também para eu conseguir levar as técnicas para os processos que eu sabia que eram importantes</p>	<p>P9 afirma que o facto de essa técnica ter sido usada consigo fê-la perceber a potencialidade da mesma, mas acima de tudo permitiu-lhe ganhar uma segurança e tranquilidade para poder, enquanto terapeuta, utilizar essa técnica com os seus clientes, quando achasse oportuno.</p>
US 23	<p>E: Sente que o facto de ter ganho autoconhecimento de si lhe permitiu lidar com as experiências do outro?</p> <p>P9: Sim, muito. A gente só consegue ser um bom terapeuta se a gente passar pelas experiências</p>	<p>P9 afirma com convicção que o ser bom terapeuta passa também por ter experiência de vida, incluindo o olhar sobre si mesmo que a terapia pessoal proporciona.</p>
US 24	<p>A forma como a gente vai lidar com os clientes tem a ver também com a minha postura diante da vida, eu não sei te dizer uma coisa mais concreta, mas a forma como eu lido e acolho e acompanho os processos dos meus clientes tem a ver como eu também me acolho no meu processo terapêutico e tem a ver com a forma como eu lido com as pessoas e com a postura que tenho perante a vida, que tem muito a ver por eu ser gestalt terapeuta</p>	<p>P9 refere que a nossa história de vida influencia a forma como trabalhamos enquanto terapeutas e que isso também é algo defendido pelo modelo teórico seguido, na medida em que eu sou em terapia aquilo que sou fora dela, devo ser autêntico e, portanto, não devemos interpretar uma personagem ou fingir ser quem não somos enquanto terapeutas, devemos ser nós.</p>
US 25	<p>eu sempre digo que a gestalt terapia não é uma teoria da psicologia, na verdade é um jeito de ser no mundo, porque tem a ver com a visão de totalidade das coisas, a compreensão de campo, enfim. Quando a gente consegue internalizar isso e claro a partir dos estudos e conhecendo as técnicas aí a gente consegue ter um acompanhamento de maior qualidade com os clientes</p>	<p>P9 acredita que o seu modelo teórico permite-lhe ser e estar em terapia, enquanto terapeuta, da mesma forma que é e está no mundo enquanto pessoa. Essa consciencialização permite ao terapeuta conseguir um acompanhamento de maior qualidade.</p>

US 26	E: Alguma vez se sentiu zangada com os seus terapeutas? P9: Não me lembro de sair zangada. Lembro-me de sair pensativa, mas o sentimento de zangada não	P9 afirma que nunca saiu das sessões zangada com os seus terapeutas.
US 27	eu percebi já os meus clientes a saírem zangados comigo, já percebi, e fiquei feliz por eles terem saído zangados comigo porque é sinal que isso mexeu, que afetou e vai fazer o processo andar	P9 acredita, no entanto, que o facto de os pacientes se sentirem zangados com ela é bom sinal, pois reflete um processo de conflito que enquadrado na relação terapêutica pode gerar mudanças importantes.
US 28	E: Depois como é que é gerir a zanga do cliente? P9: Quando eu percebo dentro da sessão, que eu falei alguma coisa que a pessoa ficou zangada e se ele não fala para mim, eu descrevo o que estou vendo “olhe você está falando com esse tom de voz, você fez isso, falou assim, o que foi que aconteceu depois de eu ter dito aquilo?”, eu nunca pergunto se ele está zangado ou com raiva de mim, eu pergunto o que está acontecendo com ele e aí descrevo o que estou vendo	P9 refere que quando sente que há tensão, ou zanga no cliente, o melhor que há a fazer é falar sobre isso, trazer o tema para a relação, para o espaço terapêutico e aguentar aquilo que o cliente tem para dizer.
US 29	eu não me recordo também se algum cliente me disse “estou com raiva de você” com essas palavras, mas eu me recordo de uma cliente minha na sessão seguinte ela chegou dizendo que tinha passado a semana inteira pensando no que eu tinha falado, mas a forma como ela estava se expressando deu para perceber que ela se estava a sentir meio indignada comigo e aí eu fui trabalhando a parte da expressão corporal dela porque estava muito forte a sua expressão corporal e aí depois ela entendeu e mais para o final da sessão ela conseguiu compreender que na verdade ela estava indignada e com raiva da relação que ela tinha dentro da casa dela e aí foi bem bacano.	P9 recorda-se de uma sessão em que uma cliente chegou tensa e pouco investida naquele espaço, mostrando implicitamente alguma zanga em relação a ela. P9 afirma que ao aperceber-se da situação, trouxe o assunto para discussão e que ao trabalhá-lo em conjunto, ao pensá-lo as duas, permitiu que a cliente no final da sessão compreendesse o porquê de se estar a sentir assim e essa compressão foi transformadora para o seu processo pessoal.
US 30	Por isso é que eu quando percebo um cliente zangado, indignado ou com raiva, geralmente é um bom sinal, de que o processo vai andar um bocadinho mais porque afetou de um modo mais visceral digamos assim	P9 fica contente quando se apercebe que o cliente está zangado, ou frustrado, visto que sabe que isso levará a um desenvolvimento no processo terapêutico
US 31	E: Como é que era para si enquanto cliente, lidar com os silêncios? P9: Já foi muito difícil, hoje não é mais. Eu cliente, deixe-me lembrar... acho que eu cliente não conseguia lidar muito não, eu ia para a terapia sempre tentando levar alguma coisa pra falar, do género o que é que eu vou falar hoje, às vezes não tinha nada para falar e isso acontece muito com os clientes “ah doutora hoje não tenho nada falar”, mas enfim, eu cliente, eu me percebia assim em alguns momentos de ter de levar alguma coisa porque eu não queria ficar calada	P9 sentia que enquanto cliente era alguém que tinha alguma dificuldade em estar no silêncio e que por isso, tinha de estar sempre preparada com algum tempo para discutir em sessão, era difícil estar no aqui e no agora.

US 32	mas eu não sei se é porque as minhas terapeutas eram muito experientes, mas elas sabiam manejar isso, quando elas percebiam que eu estava falando uma coisa só para encher aquele silêncio, elas na mínima fala que eu dizia elas conseguiam puxar para alguma coisa que fazia mais sentido para o processo, mas enquanto cliente eu ficava procurando alguma coisa para falar	P9 reconhece a capacidade das terapeutas como algo importante para saber lidar com os seus silêncios, na medida em que eram bastante perspicazes ao perceber quando P9 falava para preencher o vazio e rapidamente a faziam pensar sobre a razão para o estar a fazer
US 33	e enquanto terapeuta, no início da carreira eu tinha dificuldade no silêncio, ficava desesperada quando alguém chegava na minha frente e ficava calada e eu começava a fazer perguntas, a terapia virava quase uma entrevista, eu perguntava e eles respondiam, porque eu não sabia lidar com o silêncio, eu não sabia o que fazer,	P9 assume que no início da sua prática, a dificuldade que tinha enquanto cliente para estar no silêncio, mantinha-se enquanto terapeuta, o que potenciava a que as sessões se transformassem no espaço de pergunta e resposta ao invés dum espaço para pensar e refletir sobre si.
US 34	mas com o passar do tempo, fazendo supervisão porque acho que é muito importante a gente fazer supervisão além da terapia pessoal, eu comecei a trabalhar isso e entender que o silêncio também faz parte do processo, então hoje eu lido bem,	P9 reconhece a importância da sua supervisão para o trabalho com o estar no silêncio e que isso levou a que hoje em dia fosse capaz de o suportar
US 35	<p>quando o cliente chega, eu lembro de uma cliente, há algum tempo, que essa cliente era muito difícil falar, ela não faltava às sessões, mas quando chegava ficava calada e aí eu me lembro que como era início do processo eu pensei que ela poderia estar tímida, ainda se vai vincular a mim e vai conseguir sentir-se à vontade com o passar das sessões. Então nas duas, três primeiras sessões, eu perguntei muito, tentei não colocar em formato de entrevista, mas perguntei muito a tentar conhecê-la, ela falava um bocadinho e calava-se, mas eu não me sentia desesperada como no início, a verdade é que também precisava de saber alguma coisa dela para perceber como a ajudar, se ela ficasse calada eu não ia conseguir construir nem a relação.</p> <p>Então as duas primeiras sessões foi muito iniciativa minha, quando foi lá pela quarta eu disse “agora eu pego ela”, quando ela chegou, ela sentou, perguntei como é que ela estava e ela sempre respondia normal e eu perguntava como é que era esse normal e ela continuava com a mesma resposta e aí ficou calada e eu fiquei calada também, passado algum tempo eu percebi que ela se começou a incomodar com o silêncio,</p>	<p>P9 recorda-se de uma cliente, onde o silêncio foi utilizado como um importante recurso no desenvolvimento do processo terapêutico.</p> <p>P9 refere que esta cliente tinha muita dificuldade em entregar-se à terapia, remetendo-se ao silêncio e esperando que P9 fizesse as perguntas, algo que foi acontecendo durante as primeiras sessões, até que P9 deixou de fazer perguntas e ficou, como ela, em silêncio. Este movimento despertou na cliente um medo de contactar com o vazio e a partir daí começou a interagir com maior disponibilidade para o processo.</p>
US 36	porque eu entendo também que o silêncio, o cliente também tem de aprender a lidar com isso, porque na realidade o silêncio é dele e ele também fala várias coisas e não é bacano a gente estar a insistir em perguntas quando o cliente está muito calado. Acho que é importante a gente trabalhar com aquele silêncio. “O que é que estava a acontecer para querer ficar calado? Não tem problema, faz parte do processo”	<p>P9 afirma que o silêncio do cliente é um importante veículo de significado e que deve ser respeitado, não tentado o terapeuta, devido às suas dificuldades, fingir que não existe, acabando com ele.</p> <p>P9 acredita que quando surge momentos de silêncio é importante pensar sobre o que eles significam, que mensagem transmitem</p>

US 37	Voltando a essa minha cliente, a gente passou uns 20 a 30 minutos olhando uma para a outra e ela de repente “o que foi?” e eu disse “Nada, eu estou aguardando o seu tempo para falar. Nas outras sessões me apresentou muita coisa que eu perguntei, mas eu estou aqui para quando quiser falar alguma coisa.”, depois da minha fala, voltou a ficar calada e depois no final comentou sobre algumas coisas que eu tinha na sala e sobre coisas do dia a dia dela. Mas na sessão seguinte, ela começou a trazer muito de pouquinho, mas começou a trazer, foi uma mudança	P9, voltando à sua cliente, recorda que ao viver o silêncio com ela, esta começou a ficar mais disponível para o processo terapêutico e isso foi um momento transformador.
US 38	Porque a gente precisa também de aprender a não entrar numa manipulação, porque o silêncio pode ser também uma manipulação do cliente	P9 acredita que muitas vezes o silêncio pode ser usado pelo cliente como forma de manipular a sessão e de usar isso a seu favor.
US 39	A questão é que esta atitude dela certamente está lá fora também, então a gente precisa de quebrar isso	P9 afirma que a forma como o cliente está em terapia é igual à forma como está na sociedade e é necessário que este tome consciência desses padrões para que possa fazer diferente
US 40	Daí a questão da confrontação, eu confrontei o silêncio dela, isso eu aprendi quando eu fui confrontada na minha terapia	P9 assume que o facto de na sua terapia ter sido confrontada fê-la ganhar a tranquilidade para ser capaz de enquanto terapeuta, usar esse recurso terapêutico.
US 41	E: Alguma vez sentiu que as suas terapias estavam a estagnar enquanto cliente? P9: Não, nos meus processos, eu sempre via um sentido, raramente faltava, não sentia sem rumo, fazia muito sentido para mim	P9 assume que nunca se sentiu sem objetivo na terapia, sabia porque estava lá e tinha consciência do que queria.
US 42	E: Sente que faltaram trabalhar algumas dimensões na sua terapia pessoal que depois considerou que deveria ter trabalhado porque seriam uteis? P9: Talvez a relação com os meus irmãos, acho que algumas questões poderia ter trabalhado, não que tenha grandes conflitos, mas eu compreendo também que na época era o que era possível	P9 refere que faltaram trabalhar dimensões na sua terapia pessoal, mas que existiam outros assuntos prioritários.
US 43	dentro de um processo terapêutico a não ser que seja um processo muito longo o que eu acho que também não é legal, tipo 10 anos de terapia sem parar, acho que o processo terapêutico, tem um tempo e tem aquilo que de facto é importante para a pessoa naquele momento	P9 refere que não acredita em processos terapêuticos muito longos e ininterruptos, visto que considera que este tem o seu tempo e o seu objetivo.
US 44	Então se tivesse alargado mais o processo talvez eu tivesse levado a relação com os meus irmãos, mas eu compreendo também não era o que era o principal. Talvez hoje, retomando a terapia acho que levo isso	P9 afirma que existem outros temas ainda por explorar dentro de si, mas que na altura em que fez a sua terapia esses não eram a prioridade.

<p>US 45</p>	<p>E: Quando começou a dar consultas que expectativas tinha?</p> <p>P9: No início era muito ansiosa de querer ver o processo andando, entristecida, machucada com as suas dores e a minha expectativa era fazer com que ela se transformasse, mudasse a vida dela e saísse das relações adoecidas dela, eu fazia muitas expectativas de ver a pessoa a dar uma guinada na vida dela no início</p>	<p>P9 sente que no início via-se como a pessoa que estava ali para dar as soluções, para dar as respostas e para mudar a vida dos seus clientes para melhor.</p>
<p>US 46</p>	<p>Hoje eu já percebo que a minha função é só acolher e construir com ela um caminho dentro do que é possível para ela, eu não faço mais a expectativa de que a pessoa mude 180° a vida dela, hoje eu sei que até internamente isso às vezes não é possível, hoje eu acho que não levo expectativas, eu levo a minha presença</p>	<p>P9 afirma que com a experiência foi percebendo que o importante, é o estar-com o estar presente na experiência do outro e não colocar expectativas de mudança ou fornecer respostas.</p> <p>P9 assume que o que lhe faz sentido é uma co-construção de novos caminhos com o cliente.</p>
<p>US 47</p>	<p>No início quando era mais imatura na minha carreira e hoje eu percebo nas pessoas que dou supervisão, “ai esse processo não anda, ela não muda...”, aí vou trabalhar a expectativa das minhas supervisionadas, “olhe como é que sabe que o processo não está andando? Está andando internamente, o processo não é uma coisa palpável, mas está andando internamente” aí, nós temos de ter cuidado com a nossa ansiedade que vem da expectativa, então hoje eu não me percebo fazendo ansiosa nem fazendo expectativa, hoje eu me percebo estando com o meu cliente, eu estou ali para sustentar do que for da minha competência</p>	<p>Ao trabalhar com as suas supervisionadas, P9 vê um pouco de si quando tinha acabado de começar a sua prática. P9 afirma que elas chegam com o mesmo sentimento que tinha, de que o processo dos seus clientes não estava a evoluir, de que não haveria mudanças. No entanto, a mensagem que agora transmite é que o importante, não é a expectativa que temos para a mudança do cliente, mas sim a nossa capacidade de o acompanhar na sua mudança e de construir com ele um novo caminho para a sua realidade</p>
<p>US 48</p>	<p>eu me sinto botando aquela luzinha, sabe Frederico, aquela luzinha “Olhe vamos olhar para cá! O que é que você acha? É possível ir por aqui?” se eu perceber que o cliente está disponível para ir por esse caminho a gente vai, se não tudo bem, a gente vai construindo um caminho juntos. Não tem mais a ansiedade e expectativa quando era mais nova</p>	<p>P9 afirma novamente que a ansiedade que sentia ao início por precisar de ver mudança nos seus clientes, não existe mais, visto que percebeu que o seu papel é ser um companheiro de viagem que ajuda a construir o caminho, mas que também não sabe o destino final, cabendo ao cliente o descobrir.</p>
<p>US 49</p>	<p>E: Sente que essa foi a mudança mais relevante?</p> <p>P9: Acho que essa foi uma mudança muito importante e a questão de lidar com o silêncio também e de me lançar mais nas técnicas de saber lidar melhor com os recursos terapêuticos</p>	<p>P9 afirma que existiram ao longo do seu percurso várias mudanças relevantes na sua forma de estar como terapeuta entre as quais, a compreensão de que o importante é o estar com o cliente e acompanhá-lo na sua experiência e depois um maior à vontade no uso das técnicas e do estar com um outro.</p>
<p>US 50</p>	<p>Dentro da gestalt a gente tem a questão do método fenomenológico que não é nada fácil que é a gente saber compreender o momento e a gente saber o que faz mais sentido para aquele cliente naquele momento e então não adianta eu saber usar algumas imagens, a cadeira vazia, ou uma técnica de desenho ou relaxamento, se eu não sei</p>	<p>P9 refere a dificuldade do método fenomenológico, como um método que exige ao terapeuta estar no aqui e no agora, estar no momento presente e que se isso não acontecesse em sessão, se o terapeuta não estivesse na sua totalidade com o cliente então seria difícil adequar quais seriam os melhores recursos terapêuticos para aquele momento.</p>

	adequar para aquele momento, para aquela pessoa e para aquele processo	
US 51	Eu estou mais segura, consigo lidar melhor com esses recursos, então a adequação das técnicas foi algo que melhorou bastante	P9 assume que com a experiência ganhou uma maior capacidade de estar no momento, de estar no aqui e no agora e que isso possibilitou a que compreendesse quais as técnicas que fariam sentido ser usadas naquele momento em específico
US 52	E: De que forma é que a terapia pessoal contribui-o para a mudança enquanto terapeuta? P9: Acho que a terapia pessoal ajudou muito a acreditar em mim, a acreditar no meu potencial, a entender que eu não preciso de ser perfeita, que na verdade eu preciso acreditar em mim, de me acolher, de ajudar a entender que eu sou humana também e que ser humano é muito importante para conseguir aceder às dores do meu cliente	P9 afirma que a terapia pessoal lhe permitiu compreender de que não precisa de ser perfeita, aliás para conseguir estar presente e na totalidade com os seus clientes, para aceder ao seu sofrimento, tem de se sentir humana, tem de ser humana
US 53	Então foi muito assim, a questão da melhora da autoestima, da confiança em mim mesma, outra coisa, me ensinou também muito a respeitar as pessoas, me ensinou a desvencilhar de alguns preconceitos, a entender que os tenho, mas que preciso de os trabalhar em mim, porque o preconceito é um veneno para a minha relação terapêutica então as minhas terapias também me ajudaram nisso a esbarrar nas minhas dificuldades, nas minhas fragilidades e a conseguir lidar com elas e a fazer o filtro na hora que estou a sendo psicóloga a conseguir fazer o filtro	P9 afirma que a sua terapia foi muito importante para perceber o seu real valor, mas também para ganhar consciência dos seus preconceitos, trabalhá-los e ter consciência deles no momento em que está com um cliente, de forma que isso não afete a relação terapêutica.
US 54	E: Se se imaginasse que não tivesse tido terapia pessoal como acha que seria enquanto terapeuta? P9: Acho que seria muito mais difícil, eu não seria a terapeuta que eu sou hoje, sem a minha terapia pessoal, estaria sem referências de prática, de manejo e de experiência mesmo	P9 afirma que sem terapia pessoal seria uma terapeuta muito diferente do que é, visto que não tinha dentro de si nenhum modelo do que é ser terapeuta, nem nenhum modelo do que é ser cliente
US 55	Acho que estaria mais insegura, um psicólogo que não faz terapia, eu acho que esse é um psicólogo que não consegue aceder de forma genuína há experiência daquele cliente	P9 refere que um psicólogo sem terapia pessoal está tão focado nas suas coisas que não consegue aceder às coisas do outro sem que as suas interfiram no processo
US 56	Se eu sou terapeuta eu preciso de passar por uma terapia, não é que uma pessoa que fez a faculdade de psicologia e que não fez terapia não vai exercer psicologia, claro que vai, mas a qualidade, a profundidade ela é completamente diferente.	P9 afirma que é possível um psicólogo sem terapia ser terapeuta, mas que a qualidade das suas intervenções, a profundidade do seu trabalho não será tão boa quanto aquele que tem consciência de si

Unidades de significado (P10)		Unidades de Significado Psicológico
US 1	<p>E: Gostaria de perceber um pouco o que é que a motivava ou quais eram as suas expectativas ao entrar num processo terapêutico?</p> <p>P10: Estava no segundo ano do curso e comecei a terapia, onde eu fiquei três a quatro anos, aí dei uma pausa e depois voltei</p>	P10 decidiu iniciar o seu processo terapêutico ainda no decorrer do curso de psicologia.
US 2	<p>Eu gosto muito de fazer também são workshops terapêuticos, não sei como é em Portugal, mas aqui tem muito isso. São formações, mas tem processo terapêutico dentro da formação. Tem as formações teóricas, mas é muito vivencial para se trabalhar mesmo dentro de uma temática. Por exemplo, como trabalhar culpa e vergonha, traumas, a família do terapeuta, são muitas vivências e dão muito suporte para ir trabalhando na sua terapia, porque são espaços vivenciais também.</p>	P10 afirma que para além da sua terapia pessoal, costuma participar numa outra modalidade de formação, a qual refere que acaba por funcionar como uma experiência de aprendizagem terapêutica na medida em que promove o contacto do participante com as suas próprias questões pessoais, agregando a teoria à prática.
US 3	<p>E: Estava a dizer-me que fez a sua terapia pessoal quando ainda estava na faculdade, foi a que demorou mais tempo não foi?</p> <p>P10: Foi sim. Mas fiz outras, depois de já estar formada. Agora dei uma pausa, mas devo voltar a fazer uma terapia pessoal um dia</p>	P10 relata que tem a vontade de voltar a iniciar um processo terapêutico.
US 4	<p>Na faculdade foi a que demorou mais tempo, porque na verdade, terminei a faculdade com essa terapeuta e continuei por mais uns dois ou três anos, por isso foram 5 anos com ela.</p> <p>E: Acha que nos podemos focar então nessa sua primeira terapia pessoal que foi a que durou mais tempo?</p> <p>P10: Sim, claro</p>	P10 afirma que a sua primeira terapia pessoal foi a de maior duração visto que continuou após ter concluído a faculdade.
US 5	<p>E: Essa primeira experiência foi a mais significativa para si?</p> <p>P10: Foi. Essa minha terapeuta hoje a gente trabalha junto e hoje conversamos muito sobre isso porque é assim, o terapeuta a gente fica com ele dentro de nós e mesmo que o processo terapêutico termine e termina e precisa de terminar, mas a gente leva o nosso terapeuta connosco</p>	<p>P10 afirma que internalizou a pessoa da sua terapeuta dentro de si, incorporando em si a sua forma de ser e a sua forma de estar em sessão.</p> <p>P10 refere que a sua terapeuta continua a ser um modelo porque nunca mais sairá dentro de si.</p>
US 6	<p>e ela foi muito significativa, por ter sido a primeira terapeuta, mas mais do que isso, porque podia não me ter identificado, mas foi muito significativo, naquele momento da minha vida, ainda bem jovem, tentado me descobrir dentro da psicologia e daquilo que o curso de psicologia mobiliza, nós vamos conhecendo-nos muito</p>	P10 afirma que a sua terapeuta foi muito importante para si na medida em que a acompanhou num momento de descoberta de si e do que queria fazer com a sua vida.

US 7	e ela na verdade, com ela tenho uma história interessante, porque ela me acompanhou em momentos muito significativos da minha vida. Eu estava no curso de psicologia e principalmente numa fase do curso de que as cadeiras começavam a mobilizar muito emocionalmente e muito também	P10 assume que a sua terapeuta foi importante no suporte e para a compreensão de certos aspetos pessoais, particularmente difíceis, que estavam a ser ativados com a dinâmica do curso e com as temáticas que surgiam.
US 8	eu sempre gostei e me identifiquei muito com a gestalt e ela me ajudou muito a perceber na condução dela o que é ser gestalt terapeuta. Eu aí fiz a formação em gestalt terapia ainda no curso de psicologia e ela era uma das coordenadoras e professoras do curso. Depois ela me acompanhou também nesse processo, porque tudo isso ficou no processo da minha terapia pessoal	P10 afirma que a sua terapia pessoal foi importante para a compreensão sobre o que é ser gestalt terapeuta na prática. O poder compreender e observar a teoria a ser aplicada na prática foi algo que P10 considerou como importante para a sua formação enquanto terapeuta.
US 9	Ela me acompanhou ainda eu entrando na profissão, no mercado de trabalho e também quando eu me casei, quando engravidei, então ela me acompanhou durante muitos anos. Portanto, foi uma pessoa e é hoje uma pessoa que tem um significado muito grande para mim	P10 refere que a sua terapeuta a acompanhou durante os momentos mais significativos da sua vida e, portanto, tornou-se uma pessoa importante e especial para P10
US 10	de como pessoa eu acho que tem isso na abordagem gestaltica de que o terapeuta ele se mostra não apenas o profissional, é a pessoa daquele terapeuta	P10 afirma que o seu modelo teórico lhe permite olhar para o terapeuta como pessoa humana na sua totalidade e não como técnico e que isso lhe dá a liberdade para sentir a sua terapeuta como uma pessoa especial
US 11	Então ela teve um significado muito grande e às vezes quando eu converso, porque hoje trabalhamos juntas e eu digo isso muito para ela, do significado que ela teve na minha vida e que hoje também estar a trabalhar junto com ela é uma forma de gratidão, de poder agradecer a vida e a ela por essas aprendizagens como cliente.	P10 sente que o facto de hoje ser colega de profissão da sua terapeuta e de partilharem a mesma visão sobre como encaram a forma de fazer terapia é uma maneira de agradecimento do trabalho que desenvolveu com ela.
US 12	E: Como é que viveu a sua experiência de terapia pessoal? Como foi vivida, como foi sentida? P10: Eu acho que a terapia é sempre um ato de muita coragem, porque é um processo de muito aprofundamento, numa viagem muito interna mesmo para nos conhecermos e poder encarar de frente uma realidade que muitas vezes é dolorosa. A gente não procura terapia porque estamos super bem, a gente pode até dentro da terapia falar que está bem.	P10 refere-se à terapia como um ato de coragem do ser humano em deixar-se olhar, pensar e elaborar em conjunto com um outro, para as suas questões mais íntimas, mais difíceis e que não são partilhadas no seu quotidiano
US 13	Tem dois aspetos para mim muito importantes, no sentido não só da abordagem, porque por exemplo eu tive experiências com outras gestalt terapeutas, mas eu não me identifiquei e os que eu continuei assim por um tempo maior foi por... por exemplo essa minha terapeuta, a primeira que ficou durante muito tempo, eu acho que pela sensibilidade sabe, pelo menos para mim, a coerência do que você vê teoricamente e do que você vê a pessoa ali fazer, sabe, aquela presença, o uso de recursos terapêuticos para facilitar o meu processo, ela fazia com muita fluidez, sabe assim, de perceber que a pessoa está ali realmente atenta a você, está te ouvindo... eu via muito isso e quando ela trazia algo para mim, do que é que ela estava dando como impressão, do que ela sentia	P10 destaca a capacidade da sua terapeuta em estar, na sua totalidade, disponível para ela, estar presente não apenas fisicamente, mas emocionalmente preparada para escutar e intervir da forma mais adequada. P10 sentia que a sua terapeuta estava no aqui e no agora, presente na sua experiência. Destaca também a coerência da sua terapeuta ao nível daquilo que eram os pressupostos teóricos do modelo defendido com aquilo que era aplicado na prática.

	corporalmente enquanto ouvia, aquilo abria muito para mim uma compreensão maior	
US 14	<p>Tanto que eu acho que acontece, eu atendo também estudantes de psicologia ou psicólogos e eu escuto esses feedbacks deles, mas comigo foi muito significativo porque muitas vezes eu me via fazendo com os meus clientes o que ela fazia comigo, porque fica também aquela referência de terapeuta</p> <p>E: Diria que ela foi um modelo na forma como fazer terapia?</p> <p>P10: Ah sim com certeza</p>	P10 afirma que o facto de ter internalizado a sua terapeuta dentro de si e de a ter considerado como bastante significativa para o seu processo mudança, levou a que em sessão, com os seus clientes, reproduzisse alguns dos comportamentos que a sua terapeuta tinha com ela.
US 15	Eu tenho outros que eu fiz ou que nesses workshops de trabalho pessoal, isso é muito presente, eu tenho muito esse movimento de perceber o que é que a pessoa como terapeuta está fazendo comigo e como é que aquilo ali me impacta, me afeta.	P10 afirma que existem outros modelos de aprendizagem na construção da sua identidade profissional, nomeadamente as vivências que atravessa nos workshops experienciais que frequenta, visto que lhe permitem pensar sobre si ao mesmo tempo que observa a teoria a ser aplicada na prática.
US 16	Ela foi, ela foi um grande modelo para mim como terapeuta e isso me ajudou muito a como eu também construir a minha habilidade a minha forma de ser terapeuta	P10 volta a destacar a sua terapeuta como a pessoa que teve a maior importância para a formação da sua identidade profissional
US 17	<p>E: Consegue dar alguns exemplos de como essa sua terapia pessoal influenciou a sua prática clínica?</p> <p>P10: Eu acho que mesmo até na postura, do jeito de chegar ao cliente, de receber o cliente, que era uma forma de como é que eu era recebida de quando estava na sala esperando</p>	P10 afirma que o modelo da sua terapeuta não foi apenas importante nos recursos terapêuticos que aprendeu, mas também naqueles momentos de maior descontração que antecedem o início da sessão, como a forma de receber a pessoa, a postura na condução da sessão...
US 18	de por exemplo, ela trazia, que é uma coisa que eu gosto muito, como eu também era estudante de psicologia e como eu também era da mesma abordagem, muitas vezes eu trazia algo ela fazia uma interpretação de como aquilo ali poderia ser compreendido dentro da gestalt, então me impulsionou muito, não porque ela fizesse com todos os clientes, mas porque eu sabia que era pelo facto de eu também estar no processo de formação como gestalt terapeuta, então me fazia muito estudar também e buscar entender melhor ali, porque ela também se fundamentava	<p>P10 afirma que a sua terapia lhe permitiu ganhar interesse em estudar o modelo teórico e compreendê-lo numa perspectiva da intervenção na prática.</p> <p>P10 destaca a importância que a sua terapeuta teve na sua aprendizagem dos pressupostos teóricos do modelo, sentindo-se motivada a querer saber mais e sentindo que tinha uma oportunidade para conjugar a sua terapia pessoal com um espaço de formação teórica.</p>
US 19	Tinha uma coisa ali, por exemplo, do uso de recursos terapêuticos que na gestalt a gente utiliza muito, fazer os experimentos, então eu sentia que ela estava muito presente e na postura dela a forma como ela conduzia o experimento era muito acolhedor, tanto no sentido até onde é que eu podia ir, como quando eu não queria fazer, muito acolhedora, do que é que significava eu não querer fazer também,	P10 destaca a presença da terapeuta como um aspeto importante no se sentir acolhida, mas também compreendida quando se mostrava mais frustrada e tensa na sessão

US 20	então essa condução, dentro de uma postura muito ética, com cuidado, eu me sentia muito cuidada, isso é uma das coisas que eu busco que os meus clientes se sintam cuidados,	P10 afirma que se sentia segura e compreendida pela sua terapeuta, algo que procura promover na relação com os seus clientes
US 21	desde o espaço, eu via o espaço muito organizado, muito atraente, desde o cheiro da sala, quando você sente mesmo que aquele lugar está te esperando, isso é uma das coisas que eu busco muito, de proporcionar que o meu cliente realmente se sinta bem quando ele vem para cá e acho que isso tem muito dela.	P10 refere que para além da terapeuta em si, das suas características e da forma como apresentava os recursos terapêuticos, um aspeto que P10 interiorizou e faz questão de o reproduzir com os seus clientes, passa por criar e ter um setting terapêutico que seja por si só acolhedor e que transmita confiança e um bom ambiente
US 22	E: Isso faz-me sentido aquilo que está a dizer. Eu gostava também de perceber se o facto de ter tido terapia pessoal, ajudou a lidar com aquilo que são as problemáticas mais difíceis dos seus clientes? P10: Ah sim, umas das coisas que eu sempre coloco muito nas formações, que eu sempre digo que a gente tem um tripé da formação como terapeuta, que é a formação, o estudo que é contínuo, a terapia e a supervisão	P10 esclarece que para ela um terapeuta para ser completo deve estar consciente de três obrigações, a formação contínua, a terapia pessoal e a supervisão.
US 23	Eu acho que é exatamente isso, a terapia é também um lugar de aprendizagem, porque eu sei onde mexe em mim, como isso me afeta,	P10 afirma que a o valor da terapia pessoal está no ganho de consciência das nossas dificuldades e de quem somos, para que isso não interfira com o processo dos nossos clientes
US 24	por isso digo que é um ato de coragem mesmo, porque não é fácil fazer uma mudança, muitas vezes a gente está numa zona de conforto e sabemos que aquilo vai ser difícil, que se a gente tomar uma atitude de mudança pode ser melhor, mas não conseguimos.	P10 assume novamente que iniciar um processo terapêutico é um ato de coragem, envolve a pessoa implicar-se no processo na sua totalidade e aí está a maior dificuldade para a mudança
US 25	Isso ajudou-me muito por exemplo a buscar sempre uma paciência sobre a mudança do outro, porque a mudança não é fácil e por isso é que não é um aconselhamento “Ah você deveria fazer isso” é o que é que é difícil fazer ou qual teria de ser o suporte para fazer, o que é que nesse momento é importante ficar com isso mesmo que nesse momento soubesse que poderia ser diferente, e tudo isso foram questões ou perguntas que eu ouvi para mim e que me fizeram sentido, porque é que mesmo sabendo que eu poderia dar esse passo e isso ser melhor para mim eu optava ficar?, Porque é que estava a ser difícil? Porque é que dóia tanto? Eu acho que nesse sentido para mim a terapia é uma aprendizagem profissional, é um processo de formação também no sentido que à medida que nos vamos conhecendo mais a gente também tem condições de conhecer melhor o outro,	P10 refere que o facto de ter passado por um processo terapêutico e se ter deparado com grandes dificuldades para mudar os seus padrões relacionais e a forma como estava no mundo, permitiu-lhe compreender que não pode, enquanto terapeuta, exigir a mudança que queria que o cliente conseguisse atingir. P10 também afirma que o seu processo pessoal a ajudou a conhecer-se, a saber quem era e que isso lhe permitiu, a partir do conhecimento de si, estar mais disponível para estar com o outro e conhecer o outro.

US 26	<p>acho que um dos conceitos que a gente fala muito e acho que é extremamente difícil que a empatia só se dá se a gente tiver uma experiência que nos ajude a perceber o que pode ser aquilo ali no lugar do outro. Então por exemplo entender o processo terapêutico de um cliente eu só consigo entender se eu passar por um processo terapêutico, eu só vou entender se eu tiver a experiência do que é a terapia, do que é estar face a face com alguém, do que é olhar e ser olhado por essa pessoa, do que é construir uma relação que é tão íntima, porque é um olhar para si na presença do outro.</p>	<p>P10 acredita que só estaremos disponíveis e capazes de compreender totalmente o outro, se em algum momento da nossa vida, também estivermos disponíveis para sermos olhados em conjunto com um outro. Para P10 só sendo cliente, consigo ser terapeuta</p>
US 27	<p>Então eu acho que numa perspectiva, não que isto nas outras abordagens não aconteça, mas assim na gestalt que fala muito fortemente que o desenvolvimento humano é ser com a experiência de contacto, são conceitos que a gente só aprende se vivenciar, então estar em contacto com, ser presente com, construir uma relação saudável, eu percebo que aprendi a partir do meu processo terapêutico.</p>	<p>P10 afirma que os pressupostos teóricos do seu modelo só foram compreendidos durante o seu processo pessoal</p>
US 28	<p>E: De que forma a relação que estabeleceu com o seu terapeuta influencia a forma como se relaciona com os seus clientes?</p> <p>P10: Eu acho que em dois aspetos. Seja no lugar profissional, eu acho que nós terapeutas a gente acaba sendo um modelo para os terapeutas com os quais estamos trabalhando, pelo menos a minha terapeuta, ela foi sim um modelo para mim de como eu podia ser gestalt terapeuta.</p>	<p>P10 afirma que a sua terapeuta foi e é um modelo de como ela enquanto terapeuta gestalt deveria ser e estar em sessão.</p>
US 29	<p>Até hoje quando eu estou com um gestalt terapeuta num processo de terapia, eu olho muito e acho que até faço um olhar mais crítico, de “o que é que aquela postura, o que é que ela fala, o que é que aquele recurso que ela traz, para mim para a minha vida faz sentido para a abordagem que a gente segue”, então eu sempre fiquei muito atenta a isso.</p>	<p>P10 afirma que ao estar com um gestalt terapeuta, dá por si adotar uma postura de aprendizagem para com aquilo que lhe é apresentado.</p>
US 30	<p>Então essa terapeuta influenciou muito na postura, ela tinha uma coerência de ser gestalt terapeuta e de ser fundamentada em gestalt terapia e de como ela conduzia o processo terapêutico e era interessante no caso dela, porque como eu fazia formação em gestalt terapia, em alguns módulos ela estava, era professora, e eu conseguia também perceber isso, quanto é que aquilo que ela fundamentava, quanto é que aquilo que ela trazia como teoria, ela realmente fazia na prática, então ela tinha essa coerência teoria e prática. Esse foi um aspeto.</p>	<p>P10 refere que o facto de ter tido uma terapeuta que seguia o seu modelo teórico e que para além disso, era também formadora dessa abordagem, permitiu-lhe entender de que forma a teoria que ela ensinava depois se aplicava na prática com P10. O ter observado essa integração da teoria na prática foi um aspeto que reteve como importante e que é descrito como tendo influenciado a forma como está com os seus clientes, ou seja, ser integra na aplicação da teoria para a prática.</p>
US 31	<p>Um outro, o cuidado, sabe assim, quando eu me via numa situação de sofrimento, de dúvida, de ansiedade, a forma como ela acolhia</p>	<p>P10 destaca a importância de se ter sentido acolhida, protegida e compreendida nos momentos mais angustiantes da sessão</p>

US 32	mas ao mesmo tempo também muitas vezes o frustrar, porque muitas vezes a gente também frustra os nossos clientes para que possa se desenvolver ou se dar conta do que está fazendo, eu via isso com amorosidade, numa relação muito ideológica, muito respeito no momento que eu estava, mas ao mesmo tempo também através desse diálogo, desses recursos, ou da presença ou do silêncio isso me ajudava a também ir aprendendo.	P10 afirma que houve momentos em que surgiram situações de tensão e de conflito com a sua terapeuta, mas que os considerou como benéficos, visto que foram vividos dentro de uma relação segura e sustentada potenciando o diálogo e, por sua vez, a mudança.
US 33	Por exemplo, uma das coisas muito difíceis para mim e que era presente, era o silêncio, o terapeuta silenciar e com ela eu aprendi também isso, se ela silenciava. Sabe quando você percebe o silêncio sem o incômodo de estar em silêncio, o incômodo do silêncio era meu, ela ficava ali... eu é que interrompia porque ela silenciava. Ela não tinha aquela coisa de ter de estar a falar, ela silenciava, o corpo silenciava, porque eu estava em silêncio, ou porque eu não estava falando. Mas ela me dava esse tempo e isso me ajudou muito sabe, a esperar o cliente, a não interromper, a não antecipar, a não ficar perguntando	P10 recorda-se de que uma das suas maiores dificuldades era o estar com o silêncio, o viver o silêncio, de modo que quando este surgia, P10 agia e interrompia esse momento. P10 afirma que o facto da sua terapeuta não interromper o silêncio, lhe permitiu aprender a gerir essa sua dificuldade e a não passar isso para o seu cliente, a dar-lhe espaço para estar com o seu silêncio e caso se interrompa esse silêncio que não seja pela sua dificuldade em geri-lo.
US 34	Ela dava um tempo, às vezes ela interrompia e perguntava “O que é que está a acontecer agora?”, então essas perguntas sabe, eu lembro que depois anotava tudo o que ela me perguntava, era também minha aula de gestalt terapia.	P10 afirma que a sua terapia pessoal era como uma aula de como ser terapeuta gestalt.
US 35	E: Houve umas vezes que falou de momentos que possa ter sentido como mais difíceis ou mais dolorosos na sua terapia pessoal, será que os considerou também como uteis para a sua prática clínica. P10: Ah sim. Eu acho que a nossa história, a minha história como pessoa, ela por momentos, pode ser um recurso na terapia dos meus clientes	P10 pensa que olhando para a nossa história pessoal encontramos pontos comuns com aquilo que os clientes vivem e que essa identificação pode ser útil para potenciar o processo.
US 36	Por exemplo, uma das coisas que lembro, quando engravidei da minha primeira filha, eu sempre atendi crianças e adolescentes, e numa das sessões com a minha terapeuta ela disse assim ”você agora vai falar para os pais de um lugar que você sabe o que é ser, pai ou mãe, porque você vai ser mãe” e eu nunca esqueci dessa frase.	P10 recorda como importante quando a sua terapeuta lhe disse que quando passasse pela experiência conseguiria entendê-la muito melhor do que se nunca a tivesse tido.
US 37	A minha experiência como mãe e que muitas vezes eu trabalhei isso em terapia, de quando engravidei, as minhas dúvidas, as minhas dificuldades, as expetativas, como mulher, casada... hoje me ajuda muito a entender o sofrimento dos pais, a não julgar, por muito que às vezes seja difícil lidar porque a gente é humano, mas eu entendo eu consigo poder conduzir por que eu compreendo, assim como os casais e famílias, eu fiz terapia de casal quando eu pensei fazer a formação e eu sei, eu sei o que é que isso mexe, eu sei o que é que a gente busca e entendo, muitas vezes, as resistências, as dificuldades, os medos que os pais sentem, essas experiências hoje eles podem ser recursos para mim, quando o adolescente fala “Eu não queria falar com a	P10 assume que ao viver as experiências que alguns dos seus clientes também viveram, consegue mais facilmente empatizar com eles, pois sabe o que é estar naquela posição, entende os seus medos e as suas dificuldades.

	minha mãe eu por mim saía de casa” eu lembro-me que fazia a mesma coisa e eu consigo lidar melhor com isso, não que eu vou dizer “Ai eu também”, mas eu entendo realmente o que ele sente porque eu senti, às vezes uma história minha pode ser sim um recurso	
US 38	Se fizer sentido para o cliente eu posso usar uma experiência minha, por exemplo eu tenho um cliente que faz psicologia e tem uma grande vontade em fazer um estágio, mas na cabeça dele não podia porque ainda estava no sétimo semestre e eu lembro-me que no sétimo semestre já tinha feito muita coisa e então eu coloquei isso para ele e disse-lhe que era possível ele buscar, então muitas vezes a minha história pode ser um recurso sim	P10 afirma que através do recurso à sua história pessoal, permite-se fazer autorrevelações que ajudam o cliente a desbloquear certos aspetos que o estão a atrasar no processo.
US 39	E: Gostava de explorar um bocadinho a questão da zanga, alguma vez se sentiu zangada com a sua terapeuta? P10: Ah (ri-se) várias. Quando o terapeuta nos frustra	P10 assume que existiram momentos na sua terapia pessoal pelos quais sentiu momentos de tensão com o seu terapeuta.
US 40	Eu acho que o próprio contrato terapêutico é um momento de frustração, quando você acha que o seu terapeuta está sempre disponível e ele não vai estar, quando ela também fazia algum, dentro de um experimento, ou de uma fala dela, quando ela colocava alguma situação... muitas vezes quando eu só colocava nos outros, ela perguntava “e você?”, então às vezes aquilo não é fácil de você ouvir, o outro sempre o outro, e você o que é que isso te implica, então algumas perguntas ou o próprio silêncio, às vezes mexia mesmo e me incomodava, não tive raiva, mas incómodos sim.	P10 afirma que era alguém que se focava muito no mundo exterior ao invés de olhar para dentro, para si. Quando a sua terapeuta a provocava para que olhasse sobre si, sobre o que é que se passava dentro de si, existiam momentos de tensão, de conflito.
US 41	E: Falava com ela sobre isso? P10: Falava, acho que no começo da terapia não, mas depois que se vai gerando a confiança eu colocava	P10 refere que quando começou a ganhar alguma confiança na terapeuta foi sendo, progressivamente mais capaz de nomear essa tensão na relação.
US 42	mas eu também tive a experiência com outro terapeuta e eu não gostava de embora fosse na mesma abordagem, mas ali o incómodo passava por eu sentir que aquilo não fazia sentido e eu ainda levei isso para as sessões para perceber se era uma coisa minha que eu não estava conseguindo lidar, mas eu percebi que era uma coisa da relação e aí eu interrompi. Não era aquela condução que eu acreditava como gestalt terapeuta	P10 relata que num outro processo terapêutico que realizou, teve alguma dificuldade em criar uma relação terapêutica suficientemente segura e em estar ligada ao processo, apesar de ser o mesmo modelo teórico, o que motivou a sua rutura com o terapeuta e consequente abandono.
US 43	Acho que na terapia vamos sentir isso, eu entendo o cliente que muitas vezes resiste à terapia ou sai com raiva, mas há uma coisa que me ajuda também que é a perguntar “há algo na minha postura que lhe incomoda?”, porque eu também acredito que numa terapia que é uma terapia de contacto eu posso ter posturas, porque eu sou humano, eu posso fazer algo ou ter uma expressão que o cliente não gostou e a gestalt por ser uma terapia de contacto a gente também tem de perguntar “Houve alguma coisa que eu disse ou que fiz que não gostou?”, porque a gente está numa relação	P10 afirma que o modelo teórico que defende permite-lhe resolver os conflitos e a zanga dos clientes na relação, através do diálogo e da sua elaboração. P10 acredita que o seu modelo teórico permite ao terapeuta colocar-se em causa e não ter medo de que o cliente o veja como pessoa que também erra e que também tem as suas vulnerabilidades.

US 44	Eu vou fazer 28 anos de terapeuta e ao longo desses anos eu acho que a gente aprende muito até hoje, é uma aprendizagem constante como pessoa e em conjunto com os clientes	P10 refere que sente a profissão de psicoterapeuta como algo que está sempre em construção, em aprendizagem e sempre que se está com um novo cliente, cresce-se mais um pouco.
US 45	E: Se imaginasse que não teria tido terapia pessoal, como acha que seria enquanto terapeuta? P10: Acho que não teria tido clientes, porque eu acho que não dá. Não dá para você ser terapeuta se não tivermos sido cliente.	P10 sente que sem a sua experiência de terapia pessoal seria impossível poder estar no papel de terapeuta.
US 46	Acho que isso é uma razão para mantermos os nossos clientes, quanto mais eu me conheço, quanto mais sei das minhas dificuldades, eu sei também das minhas forças e das minhas responsabilidades e isso me ajuda a estar mais inteira com o outro, a estar mais disponível para o encontro, porque se eu não me conheço eu posso ir projetando, posso ir defletindo, fugindo do contacto porque a gente não tem a estrutura emocional a maturidade emocional para lidar com o outro face a face, a não poder olhar	P10 reflete que o facto de saber quem é, de conhecer as suas fragilidades, os seus limites, permite-lhe estar mais presente, mais disponível para os seus clientes
US 47	por exemplo eu atendo adolescentes e há uma adolescente que chega com muita raiva e eu poder segurar essa raiva com ela, eu tenho a certeza que se não tivesse um trabalho terapêutico eu não conseguiria lidar com isso, com tanta dor.	P10 sente que sem a sua terapia pessoal não conseguiria lidar com a dor e raiva que alguns pacientes colocam na relação.
US 48	Por exemplo a gente está agora num contexto de pandemia que é muita dor, tenho cliente em luto, outros que tentaram o suicídio, outros extremamente ansiosos, depressivos, como é eu vou dar conta de tanta dor se eu não der conta da minha, então eu acho que não teria clientes	P10 refere que o atual contexto pandémico tem provocado situações de grande angústia e dor, afirmando que sem a sua terapia pessoal e sem ter tido a oportunidade de trabalhar a sua própria angústia, não teria a capacidade de suportar a angústia dos seus clientes.
US 49	Porque o que eu acho que mantém os clientes é a qualidade do encontro, então eu talvez tivesse, mas não ficasse muito tempo, não voltam... A maioria dos meus clientes são todos indicação então não me indicariam	P10 afirma que a relação terapêutica e a qualidade dessa relação é o principal motor da permanência do cliente no processo. Então sem a terapia pessoal, não seria capaz de criar relações terapêuticas suficientemente estáveis e seguras que promovessem um encontro terapêutico capaz de segurar o cliente por muito tempo.
US 50	E: Se tivesse de escolher ou de definir uma ou duas coisas da sua terapia pessoal que contribuíram para o seu sucesso enquanto terapeuta, o que diria? P10: Eu acho que, eu pelo menos sentia muito da minha terapeuta uma profunda confiança na minha capacidade de mudar para uma mudança saudável, ela sempre me ajudava identificar a minha capacidade, o meu auto suporte. Ela me ajudou a identificar a minha capacidade, que eu tinha força, que tinha sabedoria interna e ao mesmo tempo a minha rede de apoio.	P10 coloca a sua terapeuta como alguém que a fez acreditar que era possível ser diferente, era possível a mudança. Essa confiança em por parte da sua terapeuta fê-la sentir que seria capaz e que tinha as competências internas para mudar. Deu-lhe confiança para ser mais autêntica.

US 51	Então essa confiança, numa postura de muita esperança e confiança no ser humano que é algo que eu tenho muito profundamente, mesmo dentro de um contexto tão adverso, eu tenho uma grande confiança na capacidade de mudança do ser humano.	P10 assume que acredita no potencial para a mudança do ser humano, independentemente das condições em que este se encontra
US 52	Um outro aspeto é essa experiência de estar com a disponibilidade de estar com o outro, a disponibilidade para o encontro, a busca de estar, de querer estar comigo, mesmo que eu percebia que ela estava cansada, é uma das coisas que para mim fica muito presente	P10 afirma que recorda com carinho o sentir que a sua terapeuta tinha vontade em estar com ela em sessão e queria estar ali independentemente do que ela trouxesse.
US 53	Aquela postura amorosa, aquele sorriso sincero fluido, de receber e de dar as boas-vindas cada vez que eu chegava era realmente muito acolhedor	P10 refere que sempre se sentiu acolhida e que isso se sentia na postura da sua terapeuta, na forma de tratamento
US 54	Uma postura muito ética também, não sei se pelo facto de eu com ela tinha oportunidade de ver também como professor, como supervisora, eu tive essa oportunidade de ver essa coerência mesmo, aquilo que é ensinado é vivido com o terapeuta,	P10 relata mais uma vez a oportunidade de ter sentido a teoria ser aplicada na prática, recordando a sua terapeuta como alguém muito capaz de o fazer.
US 55	então por isso é que eu busquei muito no estudo nas formações, na supervisão de como realmente eu ter esse compromisso ético, mas quando eu falo de compromisso ético não é só pelo código do psicólogo que também é necessário, mas nesse sentido do ethos, esse lugar de entender a humanidade do outro e de poder ter uma disponibilidade muito grande de querer estar com esse outro por mais difícil que seja a situação dele, mas também reconhecendo os meus limites, de quando eu preciso de buscar ajuda, ou não vou dar conta disso. Então seriam esses aspetos que ressaltaria	P10 destaca como características que procurou ter dentro de si enquanto terapeuta, a coerência entre a teoria e a prática, a disponibilidade para estar na totalidade com o outro e, também o autoconhecimento que lhe permite reconhecer os seus limites.
US 56	E: Quando olha para trás para o início da carreira, o que é que acha que mudou para quem é agora? P10: Acho que tem várias mudanças, mas por exemplo, tem uma coisa maturidade no sentido de ser mais seletivo, porque quando eu era estudante ou quando comecei queria experimentar de tudo até porque estava a começar e queria entrar no mercado, eu trabalhei em várias áreas, mas quando olho para trás aquela impulsividade de querer fazer tudo eu hoje me sinto muito mais centrada muito mais focada, não é numa postura de acomodação, mas sim de foco	P10 assume que com o passar dos anos e com a experiência foi se tornando mais seletiva na forma de trabalhar, mais focada, não tendo a ideia de que para ser boa teria de fazer várias coisas ao mesmo tempo, que se tinha de mostrar.

US 57	Outro aspeto tem a ver com a qualidade do tempo, acho que a gente precisa de ter tempo para fazer as coisas, para o atendimento, para o estudo, para refletir, como foi a sessão com aquele cliente, o que é que eu preciso saber mais, acho que a vida precisa de ter tempo e esse aquietar ter mais tempo para mim. Acho que isso é muito do amadurecimento	P10 afirma que o amadurecimento proporcionou-lhe entender de que o tempo é um aspeto fundamental para a construção de um processo terapêutico de qualidade. O ter tempo para refletir, para pensar sobre a pessoa é um critério importante.
--------------	---	---

Unidades de significado (P11)		Unidades de Significado Psicológico
US 1	<p>E: Gostava de conhecer um pouco da sua história, na forma como entrou para o mundo da gestalt e da psicoterapia?</p> <p>P11: Eu fiz o meu acompanhamento em gestalt com a pessoa com quem fiz a formação, porque como eu faço parte do primeiro grupo de gestalt terapeutas do brasil, a maior parte dos gestalt terapeutas foram formados por mim e então eu fiz um tempo de trabalho terapêutico com ela, comecei quando ainda estava na faculdade, acho que estava no 4º ano quando comecei</p>	P11 afirma que iniciou o seu percurso terapêutico quando ainda estava na faculdade
US 2	<p>E: Como já fez vários episódios de terapia pessoal se calhar focávamos apenas naquele que sentiu como mais relevante, pode ser?</p> <p>P11: Não tenho como dizer, porque cada um foi muito relevante para o momento que eu estava vivendo. Eu não tenho nenhuma queixa dos processos terapêuticos que eu fiz, todos eles foram bons, eu não tenho nenhum reparo em relação a isso e todos foram muito importantes e significativos para os momentos que eu estava vivendo</p>	P11 sente que todos os seus processos terapêuticos contribuíram com alguma coisa de relevante para si, na medida em que foram coexistindo com os momentos significativos da sua vida e a ajudaram a pensar sobre eles.
US 3	<p>Eu não procurei necessariamente a abordagem, eu procurava os terapeutas, as pessoas. Eu escolhi os terapeutas e todos eles foram muito importantes para mim em cada etapa. Hoje em dia, eu devo estar voltando a fazer terapia.</p>	P11 refere que a sua escolha sobre quem iria estar consigo num processo terapêutico nunca foi motivada pela abordagem teórica do terapeuta, mas sim sobre quem era o terapeuta, a pessoa do terapeuta.
US 4	<p>E: Consegue dizer-me se os terapeutas com quem esteve foram um modelo para si na forma como faz terapia?</p> <p>P11: A Maureen, tanto que eu tinha formação na abordagem centrada, eu fiz parte da equipa brasileira do Rodgers e aí eu me identificava muito do jeito dela trabalhar foi por isso que eu variei da centrada para a gestalt. A Maureen foi para mim um modelo de forma de trabalho</p>	P11 reflete que um dos seus maiores modelos na forma de ser terapeuta e de realizar um trabalho terapêutico com alguém, foi uma terapeuta sua que não partilha do mesmo modelo teórico.
US 5	<p>e eu diria também, eu tive um grande modelo para mim, mas eu não fiz terapia com ela, ela foi minha supervisora na faculdade, ela influenciou-me muito no seu jeito de ser, na sua humanidade e no acolhimento</p>	P11 afirma que a sua supervisora foi também um modelo importante quanto à humanidade e ao modo como o terapeuta deveria estar e ser em sessão com uma outra pessoa
US 6	<p>A Maureen pela forma precisa e pela forma como ela pegava e lidava bem com as emoções, os recursos, com o jeito de ser mais espontâneo, eu me identifico com isso</p>	P11 relata que uma das suas terapeutas lhe ensinou a importância da espontaneidade e do ser autêntico em sessão. Continuar a ser um ser humano.
US 7	<p>e a Ida, foi um modelo mais amplo do que a psicoterapia, foi um modelo para mim também com a questão de que eu sou docente e somos terapeutas,</p>	P11 refere que outra das suas terapeutas lhe permitiu compreender a importância de olhar para a terapia como um

	então essa coisa de não reter conhecimento, de construir juntos e também a questão do olhar da multidimensionalidade,	espaço de co construção, onde há uma partilha de experiências e conhecimento
US 8	eu sou uma das pessoas da gestalt terapia que trabalha com a questão intrapessoal, interpessoal e transpessoal, eu também trabalho com os estados ampliados da consciência e essa influencia do campo multidimensional veio da Ida.	P11 afirma que outro dos aspetos que lhe foi transmitido pelas suas terapeutas foi olhar para o ser humano de uma forma holística e não ser rígido
US 9	E: Se imaginasse que não tinha passado por essas experiências de terapia como é que acha que seria enquanto terapeuta? P11: Eu não consigo imaginar uma pessoa que vai se propor a ser, eu nem diria psicoterapeuta, que se vai propor a psicólogo, vai estar a atuando e que não se submete a um processo psicoterapêutico, porque nós somos o nosso instrumento de trabalho, então se eu não me conheço na minha humanidade eu vou estar projetando as minhas questões na relação com o outro, um psicólogo não pode fazer isso, em qualquer que seja o contexto que trabalhe.	P11 destaca a importância da terapia pessoal para uma correta atuação do terapeuta enquanto profissional, na medida em que não olhando para nós mesmos corre-se o risco de de nos confundirmos com o cliente. P11 não considera possível ser profissional de saúde mental sem um trabalho pessoal feito.
US 10	Eu já trabalhei em vários contextos dentro da psicologia e eu via o quanto, mesmo na área organizacional era importante o trabalho terapêutico. Para trabalhar bem é preciso manutenção e a nossa manutenção é o processo terapêutico	P11 afirma que o psicólogo é o seu próprio instrumento de trabalho e que para um trabalho adequado necessita de estar emocionalmente estável, ou pelos menos reconhecer as suas vulnerabilidades, pelo que seria fundamental um trabalho terapêutico mesmo noutras áreas da psicologia para além da clinica.
US 11	e para se trabalhar com psicoterapia eu não considero só o processo pessoal, eu acho que para mim é um tripé, o processo pessoal, a supervisão e o estudo. Eu estudo muito até hoje. Já fiz muitos anos de supervisão, semanal, quinzenal, hoje em dia eu troco informação com colegas, discuto com eles, mas para mim isso é o tripé para que seja um bom terapeuta.	P11 relata que para além do processo pessoal, considera que tanto a formação contínua como a supervisão, são outras ferramentas para que um profissional da saúde mental possa desenvolver positivamente o seu trabalho
US 12	E: Se tivesse de definir pelo menos três coisas dos seus processos pessoais que tem a certeza que contribuíram para o seu sucesso enquanto terapeuta o que seriam? P11: Tenho uma que acho que é a básica que é me conhecer	P11 considera que o autoconhecimento que alcançou através da terapia pessoal foi preponderante para se sentir mais bem preparada para o contacto com o cliente.
US 13	Dentro desse processo de autoconhecimento, acho que uma coisa muito importante foi poder trabalhar a minha... eu fui filha única, filha de pais de uma família tradicional baiana com um nível de exigência muito grande, eram pais inteligentes, cultos e tinham um nível de exigência grande para mim. Eu fui filha única 11 anos e a minha irmã nasceu depois, então somos duas filhas únicas. Eu acho que uma das coisas importantes para mim foi trabalhar bastante na terapia, esse nível de exigência muito grande que gerava um sentimento que de que nunca era suficiente. Isso foi muito importante	P11 revela que pela sua história de vida, foi tendo consecutivamente experiências que a fizeram sentir pouco suficiente, com pouco valor. O poder perceber isso, o ganhar consciência da representação que tinha sobre si mesma, foi fulcral para que conseguisse apropriar-se de si e percebesse as suas competências internas. Tal consciência fê-la sentir capaz e não depender tanto do outro para se validar.

	trabalhar para eu me poder apropriar de mim, de me dar segurança	
US 14	Acho que um outro ponto muito importante no meu processo terapêutico, foi trabalhar exatamente eu não precisar de ser boazinha e como pessoa que fui filha única durante 11 anos, tinha de ser híper educada numa serie de coisas e tinha de ser boazinha, então eu na terapia não precisar de ser boazinha foi muito importante,	P11 assume que o facto de a terapia lhe ter permitido assumir e formar modelos relacionais diferentes daqueles com os quais estava habituada, fê-la perceber que era possível ser diferente e estar com os outros de diferente maneira. Era possível ser quem queria ser, sem ter de corresponder a um determinado papel
US 15	porque um bom terapeuta ele precisa de saber dar limites ao cliente, é obvio que precisa de saber como vai fazer isso, e isso depende da abordagem, então para nós gestalt terapeutas, lidar com as fronteiras é um ponto muito importante, esse foi um ponto muito importante no processo	P11 afirma que a questão dos limites e do modo como esses limites devem ser mostrados na relação terapêutica varia consoante o modelo teórico. Considera, no entanto, que ter sentido que a sua terapeuta era capaz de colocar limites na relação foi vista como algo extremamente valoroso.
US 16	Um outro, foi eu poder trabalhar a minha dor e o meu luto dos dois filhos que eu perdi e o risco que eu passei com as outras gravidezes porque para isso não ficar como uma situação inacabada e eu poder trabalhar essas questões com os meus clientes, as questões da maternidade. Mas na verdade na última instância, se eu pudesse conhecer para não misturar as suas questões se não estou a entrar no padrão de contra transferência, isso é primordial.	P11 acredita que o facto de ter trabalhado a sua dor, as suas problemáticas, fê-la sentir preparada para lidar e trabalhar com clientes que chegassem com problemáticas semelhantes às suas.
US 17	E: Alguma vez se zangou com os seus terapeutas? P11: Não nunca tive motivo para tal, nunca tive problema	P11 afirma que nunca se zangou com os seus terapeutas
US 18	E: Os seus pacientes alguma vez se zangaram consigo? P11: Sim (ri-se), faz parte. É ótimo, no primeiro dia que estou com um cliente meu eu digo para ele que a terapia é um processo muito delicado porque a gente vai entrar com aquilo que a gente não diz nem para a gente mesmo. Vai ter momentos em que vai ter muita raiva de mim, que ele não vai querer ir para a sessão, que ele vai perceber que está marcando outros compromissos no horário e que ele pode chegar para a terapia e se não quiser falar nada não fala, pode chegar para mim e soltar os cachorros, uma expressão que se usa aqui no brasil, falar da raiva dele que isso é normal, que não tem problema e então faz parte. Eu já tive clientes que chegaram e me disseram que saíram puto da vida comigo na sessão anterior, que não queriam ter falado nada daquilo, não queriam ter mexido com isso, tem clientes que faltam à sessão seguinte e teve um episódio que eu vou contar para você.	P11 reflete sobre a importância do conflito e da tensão que muitas vezes existe na relação terapêutica, mas que é pensada e elaborada o que contribui para que não haja a rutura total da relação.
US 19	Eu não gosto que as pessoas metam palavras na minha boca e eu tive um cliente que ele tinha a mania de dizer que eu disse isso, que falei aquilo, que intervi assim e teve uma sessão em que eu não me lembro exatamente o que eu respondi para ele, mas eu devo ter feito alguma	P11 relata uma situação que se passou consigo e com um cliente em que numa das sessões, P11 lembra-se de ter saído da sessão muito irritada. Com a ausência do cliente da sessão seguinte, P11 considerou fundamental que o que se estava a passar entre eles fosse falado. P11 descreve que assumiu

	<p>colocação num tom mais ríspido, porque quando ele saiu eu me dei conta que eu estava irritada. Na sessão seguinte o cliente não veio, e eu pensei que devia entrar em contacto com ele, aí ele veio na sessão e perguntei o que estava acontecendo, o que é eu tinha acontecido na sessão e contei que na sessão eu me tinha sentido muito desconfortável e achei que tinha acontecido alguma coisa, ele ficou muito irritado, que achou que eu tinha ficado zangada com ele, aí falei para ele e disse que era possível eu ter falado irritada com ele e pedi desculpa e expliquei que não era isso e perguntei para ele como era viver a discussão nas outras relações e aí falamos e ele agradeceu de eu ter reconhecido, ele disse que nunca tinha prestado atenção ao que fazia quando discutia, mas que ia ficar atento, porque de facto o que ele fazia ali fazia fora da sessão com outras pessoas</p>	<p>uma postura de pessoa humana, afirmando para o seu cliente que se sentiu irritada/zangada com ele e pediu-lhe desculpa caso tenha feito algo que o tivesse deixado incomodado. Ao mostrar-se como alguém que também erra, ao mostrar humildade, P11 ganhou de novo a confiança do cliente, na medida em que este olhou para a forma como tinha reagido ali com a sua terapeuta, apontando de imediato semelhanças na forma como reagia fora daquele espaço.</p>
US 20	<p>E: Normalmente aquilo que somos em terapia também somos fora dela.</p> <p>P11: Exato, por isso é que a terapia funciona porque é na relação com um terapeuta que nos apercebemos como somos lá fora</p>	<p>P11 afirma que ao estarmos em relação e ao olharmos para a relação com o terapeuta e ao pensarmos sobre ela, compreendemos os nossos modelos relacionais fora da terapia, na medida em que a forma como estamos em terapia é a forma como estamos no mundo</p>
US 21	<p>E: Consegue precisar se existiram momentos no seu processo que foram para si sentidos como especialmente difíceis ou dolorosos, mas que depois pensando sobre eles os considerou como uteis?</p> <p>P11: Sim, passei por situações muito dolorosas. O trabalhar a morte do meu filho foi uma coisa muito dolorosa, o trabalhar a experiência da minha gestação foi uma coisa muito difícil, o trabalhar a sensação de ausência de mãe foi difícil, o trabalhar essa sensação de que nunca era suficiente foi muito difícil, foram coisas que tocaram, muito profundas e um dos meus casamentos, todos os meus maridos, inclusive o atual são psicólogos e um dos meus casamentos, o meu marido da época era psicólogo e acunpunturista e eu encaminhei uma cliente minha para fazer acupuntura com ele e aí ele teve um caso com essa cliente, foi uma coisa muito difícil porque era uma pessoa jovem, ainda era estudante e ela tinha uma relação edípica com o pai muito grande e ele como psicólogo deveria ter reconhecido e não misturado as coisas então foi um processo muito difícil de sustentar e doloroso, trabalhar na minha terapia. Todas as situações difíceis elas são uteis, nós em gestalt terapia diríamos que são interrupções profundas de contacto e que se não forem trabalhadas geram núcleos de interrupção de contacto que vão atuar na nossa relação com os nossos clientes.</p>	<p>P11 relata uma série de problemáticas e de acontecimentos de vida que lhe provocaram sofrimento, dor e angústia e que o trabalhar esses temas foi sentido como algo bastante doloroso, mas ao mesmo tempo como algo que tinha de ser feito para que lhe fosse possível estar consciente dos seus limites, daquilo que a perturbava e assim poder estar com os seus clientes de uma forma mais tranquila e segura, quando essas temáticas surgirem em sessão.</p>

<p>US 22</p>	<p>E: Calculo que tendo diferentes terapeutas estabeleceu diferentes relações com esses terapeutas. De que forma é que o modelo como se relaciona com eles influenciou o modo como se relaciona com os seus clientes?</p> <p>P11: Todos eles foram terapeutas muito acolhedores e uma relação muito de pessoa a pessoa, muito horizontal, que é característica das abordagens humanistas e dentro das analíticas mais a jungiana mesmo, ela é mais horizontal do que as outras abordagens que eu conheço pelo menos as que conheço. A minha relação com os meus clientes é também uma relação horizontal, é um encontro entre pessoas</p>	<p>P11 afirma que a relação com os seus terapeutas, sempre foi uma relação muito humana, de pessoa para pessoa, em que o terapeuta nunca se assumia como um técnico. Essa forma de estar e ser ficou marcada dentro de P11, sendo que é assim que vê a relação terapêutica e é assim que a vive com os seus clientes</p>
<p>US 23</p>	<p>E: Gostava que pensasse sobre os momentos em que sentiu que foram turning points</p> <p>P11: Acho que foi um momento de mudança, foi um trabalho que fiz com a Ida, foi um momento em que eu decidi sair de lagoas e me mudar para a Bahia, porque desde que saí de salvador para estudar não tinha voltado e não pensava em voltar e foi um turning point mesmo, porque eu tive uma reintegração com a minha família, embora que eu quando morava nos outros lugares sempre mantive contacto, mas eu não tinha convivência com a minha irmã, porque como nós temos 11 anos de diferença, ela era muito pequena, depois fui para são Paulo estudar e estive 23 anos fora da Bahia então vinha 1 mês de férias, alguns dias, não tinha uma convivência, então isso foi muito significativo</p>	<p>P11 acredita que um dos momentos de mudança foi quando decidiu que estava na altura de voltar a ter um contacto mais próximo com a sua família. O trabalho terapêutico contribuiu para essa decisão e para essa mudança.</p>
<p>US 24</p>	<p>Outro ponto muito significativo foi uma sessão que fiz, onde eu pude me dar conta e olhe que eu trabalhei a morte dos meus filhos, mas eu nunca me tinha dado conta que eu tinha uma grande situação inacabada como a gente chama na gestalt terapia. Porque os meus dois filhos que ficaram vivos, eles quando nasceram foram imediatamente para a incubadora e então eu nunca tive a sensação de segurar uma criança no braço. Segurei a minha primeira filha e eu segurei e ela estava morta e então essa sensação de eu puder chorar esse vazio, foi algo que me curou de uma ferida muito profunda que eu nem havia dado conta. Diria que esses dois pontos foram muito significativos.</p>	<p>P11 reflete sobre um dos acontecimentos mais dolorosos para si, que foi a morte dos seus filhos. Afirma que o facto de ter permitido que esse tema surgisse em terapia, o facto de se ter permitido pensar sobre ele e ser invadida por ele foi fundamental para que compreendesse o seu sofrimento e para o apaziguar.</p>
<p>US 25</p>	<p>E: Como é que foi com o término dos processos?</p> <p>P11: Nunca tive questões não. O primeiro fechei porque eu me mudei de estado, o segundo processo eu iniciei com uma terapeuta que depois acabamos por trabalhar na mesma clínica e juntas e, portanto, não dava mais e o outro processo eu tinha fechado algumas coisas e precisava de um tempo para integrar.</p>	<p>P11 afirma que o término dos seus processos nunca foi uma questão que a preocupasse e que todos acabaram de uma forma natural.</p>

US 26	É muito diferente a gente como psicoterapeuta numa relação com outro psicoterapeuta, porque é uma relação entre pares, com outro nível de compreensão.	P11 refere que a relação terapêutica entre terapeutas, é diferente na medida em que há uma compreensão melhor do processo e de si, por parte do cliente
US 27	E: O que é que é para si mais difícil quando está em terapia, gerir na relação com o outro? P11: Eu como terapeuta, tem duas coisas que eu não trabalho, no contexto hospitalar eu não dou conta de trabalhar com queimados, não dou conta da escovação é o meu limite. Eu não trabalho com clientes que sejam pedófilos, ou que pratiquem violência doméstica com idosos, nem com traficantes, é o meu limite, o resto eu trabalho	P11 assume que há clientes com os quais não consegue trabalhar devido às suas próprias dificuldades pessoais
US 28	Eu tive coisas desafiadores, quando me mudei do rio para lagoas, a lagoas era uma cidade muito provinciana com uma cultura agrária e então eles tinham uma construção profundamente machista e eu vinha de uma realidade de são paulo e do rio onde o papel da mulher na sociedade era outro já, então trabalhar com aquelas mulheres que eram absolutamente subjugadas, eu tinha de me trabalhar muito e a supervisão teve um papel importante, para poder trabalhar com elas a partir do referencial delas e não do meu que era muito diferente e isso foi um desafio muito grande para não contra transferir e poder trabalhar numa isenção, foi um treino muito grande.	P11 refere que a sua supervisão teve também um papel fundamental no seu trabalho pessoal, na medida em que a ajudou a compreender alguns preconceitos que tinha e a poder trabalhá-los à luz das vivências dos clientes que atendia, que na altura era uma população muito específica
US 29	E: Acha que a terapia pessoal também dá essas ferramentas, esse treino? P11: Ah sim, com certeza. Terapia e supervisão.	A supervisão e a terapia pessoal como forma de estar atenta aos nossos limites pessoais e às nossas crenças que podem ser limitadoras para um trabalho terapêutico.
US 30	Uma outra coisa também delicada, trabalhar com clientes que me trazem uma condição do sofrimento ético/político e isso mobiliza-me muito, por exemplo, eu precisei estudar mesmo a questão da branquitude, da negritude, porque na bahia a maior parte da população é negra e eu branca de olho claro, de classe média, eu por mais que tenha uma compreensão cognitiva de todo um racismo estrutural, eu precisei de estudar muito de trabalhar muito para entender a dimensão do sofrimento e então acho que isso foram duas coisas delicadas. Como eu precisei de estudar muito a questão da transexualidade para entender as nuances e também me trabalhar e aí entra a terapia para que a minha ideologia e as minhas ideias não afetassem o trabalho com o cliente.	P11 refere novamente que precisou de trabalhar as suas crenças em terapia, precisou de trabalhar o seu olhar sobre o mundo para que isso não afetasse o seu trabalho como psicoterapeuta.
US 31	E: Quando olha para si, no início da sua carreira, que diferenças é que há para o agora? P11: Muita mesmo, é um outro nível de subtilidade, de nuance da intervenção, a gradação é outra. Hoje em dia eu não preciso provar ao meu cliente, não provar primeiro a mim, às vezes achamos que temos de provar	P11 refere que após tanto tempo de prática sente que confia em si, no seu valor e não tem a necessidade de provar o seu trabalho a ninguém, pelo que se sente muito mais segura para ser autêntica e ser quem é.

	ao cliente que nós sabemos, mas não, estamos a provar a nós mesmos. Eu não preciso de provar mais nada a ninguém, então eu dou licença poética para funcionar no meu estilo pessoal	
US 32	hoje em dia tenho uma outra gama de recursos, o trabalho da nuance, da subtileza, do saber chegar lá no fundo vem da estrada, a maturidade como terapeuta, vem da estrada e aí eu digo de novo, é uma prática que é construída pelo trabalho pessoal, pela discussão com os colegas seja supervisão ou intervisão, por estudo e por prática.	P11 afirma que a experiência acumulada lhe dá uma grande quantidade de recursos fundamentais na sua prática.

Unidades de significado		Unidades de Significado Psicológico
US 1	<p>E: Não cheguei a perceber, quantos anos é que depois de fazer a psicoterapia atuou como terapeuta?</p> <p>P12: Não foi depois, porque eu fiz o curso gestalt em 2006 até 2009, depois para acabar o curso para ter a declaração, porque eu sou counsellor, não sou psicóloga de formação, tive de fazer um estágio de um ano, porque tinha de ter 60h de consulta individual e depois a partir daí continuei vários anos a ver algumas pessoas</p>	P12 afirma que não tem a formação de psicóloga clínica, mas sim de counsellor.
US 2	<p>E: Agora voltando à sua experiência de terapia pessoal, que expectativas tinha o que é que a motivava para iniciar o processo?</p> <p>P12: No início, a primeira vez, a causa maior foi uma separação com o meu namorado da altura, da universidade, depois daí trabalhei muito as questões da morte do meu pai que foi a questão mais pesada da minha vida, no entanto também trabalhei outras coisas, a insegurança</p>	P12 refere que o motivo pelo qual decidiu iniciar uma terapia foi devido a uma separação que estava a atravessar, mas que após isso foram surgindo diferentes temas, igualmente relevantes para o seu processo terapêutico.
US 3	<p>E: Como é que foi vivida essa experiência de terapia pessoal, como é que a viveu dentro de si?</p> <p>P12: A primeira foi ótima, precisava mesmo, foi como um namoro. Uma terapeuta que era muito carismática, tinha mais 15 anos do que eu, era muito segura, tinha uma personalidade muito forte, eu senti-me muito apoiada, eu própria confiava nela a 100% completamente. Depois tive outra, esta tendo a esquecer porque foi uma péssima experiência, aqui em Portugal. Essa foi mesmo uma experiência bastante negativa, foram poucas as coisas positivas que trouxe daí. A primeira foi como o primeiro grande amor</p>	P12 refere algumas características da sua terapeuta, como sendo alguém segura de si e dos seus métodos, alguém que proporcionava confiança e que era capaz de estar com o outro, acolhendo-o. Refere também que essa foi a sua primeira experiência terapêutica e que depois esteve com uma outra que foi totalmente o oposto e que a única coisa que retirou foram experiências negativas e o que não fazer em terapia.
US 4	<p>E: Como descreveria o seu terapeuta, pode falar um bocadinho dos dois. Consegue dar exemplos da forma de trabalhar?</p> <p>P12: A primeira característica é provavelmente a abstenção do juízo, não moralista, era uma pessoa muito aberta. Muito segura e conseguia fazer o transfer desta segurança até demais eu acho. Depois trabalhava com algumas técnicas da gestalt e acho que com ela estas coisas de dever ser, de moral, de normatividade, acho que foram barreiras que foram diminuindo e isso deu-me segurança naquela altura para mim era bom isto.</p>	P12 descreve a sua terapeuta como alguém capaz de se abster de julgamento e preconceito e que isso fê-la sentir acolhida, escutada e segura com ela. O facto de sentir que aquilo que seria normal e moralmente correto era um espetro muito largo, permitiu-lhe poder ser ela e não alguém que teria de ser para cumprir com determinada expectativa.

US 5	<p>E: Sente que de certa forma, foi ficando dentro si? Sente que foi um modelo para si enquanto forma de trabalhar?</p> <p>P12: Sim, sim. Era mesmo uma referência, até acho que demais, às vezes provavelmente excedia, não dava conselhos, mas em propor-me o seu modelo que não era exatamente o meu. Mas naquela altura eu precisava também de mais diretividade</p>	<p>P12 afirma que a sua terapeuta foi um modelo para si, no entanto, olhando agora com distância, considera que por vezes sentia demasiada diretividade sobre o que teria de fazer, apesar de também afirmar que sentia que era isso que precisava</p>
US 6	<p>E: Pensando em si enquanto terapeuta, consegue dar exemplos de como a sua terapia pessoal influenciou a sua prática clínica?</p> <p>P12: Esta coisa de ausência de juízo, de distinguir a moral de tudo o resto, de aceitação dos pacientes como eles são, também uma postura um pouco não diretiva, mas de firmeza. Depois aprendi algumas técnicas que ela fazia, pôr-se no lugar do outro, etc... Mas isso da flexibilidade, da ausência de juízo, acho que foi muito importante</p>	<p>P12 refere que houve uma data de aspetos que viveu com a sua terapeuta e que sentiu que ela fazia consigo que acabou por integrar na sua forma de trabalhar, como por exemplo, a ideia de normatividade, o proporcionar uma experiência de segurança e acolhimento aos clientes, mas também de aceitação. Para além disso, revela ainda que a sua terapeuta foi também importante na aprendizagem de algumas técnicas.</p>
US 7	<p>Depois aquilo que aprendi combinei com as minhas características também, não sou muito diretiva, mas tentar ser muito empática, que me ajuda a pôr no lugar do outro, o que pode ser uma limitação se for em excesso.</p> <p>E: Alguma vez sentiu que isso aconteceu na sua terapia pessoal, pôr-se demasiado no lugar do outro?</p> <p>P12: Não, nunca senti</p>	<p>P12 relata que apesar de ter assimilado um modelo da sua terapeuta, foi capaz de o pensar em relação às suas características pessoais e não fazer uma mera reprodução do que internalizou. P12 considera que o pôr-se no lugar do outro é a característica que apreendeu e que tenta fazê-lo em todos os momentos quando está em sessão.</p>
US 8	<p>E: Será que me consegue dizer que o facto de ter passado por uma experiência de terapia pessoal a ajudou a lidar melhor com as problemáticas dos pacientes?</p> <p>P12: Sim, de certeza. Eu acho que um psicólogo não pode não passar por uma terapia pessoal, acho que é absolutamente essencial, mesmo que seja uma pessoa equilibrada, com poucas questões para resolver, mas tem de ter a capacidade mínima de pôr-se em discussão, tem de se perceber a si mesmo porque se não, não funciona. Isso na gestalt é uma coisa de base, tem de ter um trabalho sobre si mesmo, porque se não acaba por ser um padre, vai dar conselhos.</p>	<p>P12 afirma que é necessário que o psicólogo tenha uma experiência de terapia pessoal para que seja capaz de saber quem é, de forma a não se confundir com os seus clientes. Refere que o modelo gestalt considera a terapia pessoal como algo obrigatório</p>
US 9	<p>E: Será que me consegue dar exemplos na sua terapia pessoal que sente que foram bastante úteis para a forma como depois trabalhou enquanto terapeuta.</p> <p>P12: A parte das técnicas, por exemplo a cadeira vazia, coisas que são úteis,</p>	<p>P12 sente que a sua terapia pessoal a ajudou a compreender de que a forma a teoria era aplicada na prática, percebendo como as técnicas deveriam ser utilizadas</p>
US 10	<p>mas também, uma das coisas da gestalt é que a aceitação é o paradoxo da mudança e eu lembro-me de</p>	<p>P12 relata que o facto de ter sentido por parte da sua terapeuta uma tremenda aceitação de quem ela era, com</p>

	<p>uma coisa que me ficou muito presente, eu sou muito ciumenta no geral e lembro-me de ter trabalhado isto e ela dizia “Mas ser ciumenta é um sofrimento, uma culpa” e no momento em que eu me senti compreendida e aceitei que eu sou assim de facto fiquei menos ciumenta, lembro-me que isto foi uma coisa que me ajudou depois nas terapias, ser mais tolerante com os pacientes “Ok tu tens esta coisa, é um sofrimento para ti” e ele se sentia melhor e isto ajudou um pouco eu acho</p>	<p>todas as suas dificuldades, permitiu-lhe aceitar-se tal e qual como era e isso ajudou na mudança. Enquanto terapeuta tentou promover nos seus clientes este ambiente de aceitação e de segurança</p>
US 11	<p>E: Consegue precisar se existiram momentos na sua terapia pessoal que considerou como dolorosos ou difíceis, mas que mesmo assim acha que foram úteis para a forma como trabalha?</p> <p>P12: Sim, de certeza. Quando tive de trabalhar sobre a questão da morte do meu pai, foi muito de sofrimento, mas isto depois ajudou-me na terapia para ajudar as pessoas a trabalhar esta coisa de sofrimento, eventos de sofrimento, que se não são olhados não se consegue passar à frente</p>	<p>P12 refere que o facto de ter trabalhado em terapia as suas experiências mais traumáticas e mais angustiantes, permitiu-lhe estar com o sofrimento dos seus clientes sem ter medo de os sentir, ou sem sentir a necessidade de fugir daquele espaço</p>
US 12	<p>E: Mas de que forma é que passar pela experiência ajuda na prática clínica?</p> <p>P12: Primeiro porque sei que é preciso fazer é preciso também olhar o que é que isso envolveu em mim e também nos pacientes e passares por isto dá-te conta de como fazer depois. Não sei se me explico</p> <p>E: talvez um bocadinho abstrato.</p> <p>P12: Por exemplo falámos várias vezes sobre a morte do meu pai, sobre o que eu senti, que ele faleceu e senti-me abandonada que me faltou uma segurança e isso claramente influenciou as minhas relações com os homens que sempre idealizava isto. A vida muda, mas eu tendo a procurar a idealização porque tenho na minha cabeça o meu pai de quando tinha 10 anos e isto é de muito sofrimento passar por esta experiência novamente, contar, pôr-se novamente naquele lugar, provar o sentimento, mas ajuda um pouco a libertar-se e a perceber algumas coisas e a mesma coisa para os pacientes</p>	<p>P12 afirma que ter olhado sobre os seus modelos relacionais, apesar do quão dolorosos possam ser, permitiu-lhe compreendê-los e escolher fazer diferente em relações futuras.</p> <p>Reflete também que o facto de o ter feito, fê-la perceber a importância do processo para a mudança.</p>
US 13	<p>Lembro-me de uma paciente que tinha um grande problema com a sua mãe que a mãe a tratava mal, que lhe dizia que era feia, todas estas coisas e ela me contou isto e chorava, estava mal, etc..., mas isto ajudou a ver a relação com a sua mãe também de uma forma diferente, também a ver que algumas coisas que ela tinha de insegurança provavelmente vinham dali, não eram realidade...</p>	<p>P12 relata a experiência de uma cliente em que esta depois de ser capaz de verbalizar o que sentia em relação à sua mãe, conseguiu olhar para essa relação de uma forma diferente e reinterpretá-la à luz de uma nova forma de ver o mundo.</p>

US 14	<p>E: Sente que se não tivesse passado por essa experiência de vida não iria ter empatia pelo cliente?</p> <p>P12: Provavelmente tinha outras coisas. Penso que a vida de cada um tem sofrimentos maiores ou menores, mas é raro que não haja alguma coisa e acho que sim, poderia ter outras características, mas não é só sofrimento no geral</p>	<p>P12 afirma que a experiência de vida do terapeuta também pode funcionar como uma importante ferramenta para compreensão do sofrimento do cliente.</p>
US 15	<p>E: Se imaginasse que não tinha tido terapia pessoal como acha que ia ser enquanto counsellor?</p> <p>P12: Acho que nem fazia o counsellor. Eu também fiz o curso para fazer um trabalho sobre mim, não era com o objetivo de ser counsellor. Não é como si faz a universidade de psicologia, eu fiz outro caminho profissional, depois fiquei curiosa e muito satisfeita de trabalhar com as pessoas, gosto muito</p>	<p>P12 afirma que se não tivesse feito a sua terapia pessoal não seria capaz de estar na posição de terapeuta, na medida em que o seu grande objetivo não era ser terapeuta, era conhecer-se a si mesma e trabalhar sobre si, o ser terapeuta só surgiu depois do seu processo, por ter ganho o gosto.</p>
US 16	<p>E: Mas sente que o trabalho com as pessoas seria diferente?</p> <p>P12: Absolutamente sim.</p> <p>E: Consegue dar-me exemplos do que seria diferente?</p> <p>P12: Bem, posso dar o exemplo desta terapeuta má que eu tive, que se fez um trabalho pessoal de certeza que não fez o suficiente. Ela dava conselhos, não se sabia pôr no meu lugar, ela punha-se no meu lugar idealizado</p>	<p>P12 considera que um terapeuta sem trabalho pessoal não será capaz de olhar para o cliente tal e qual como ele é, sem colocar as suas próprias questões no processo. Relata uma experiência negativa que teve com uma terapeuta, que não era capaz de se colocar no lugar dela.</p>
US 17	<p>Por exemplo, na minha primeira terapia tinha uma relação de grande confiança e ela não foi capaz de fazer isso em quatro anos, eu tentei, mas de facto eu me apercebi no final que de facto ela não tinha confiança porque não me deu confiança, fazia coisas que eram para desconfiar e depois era diretiva, não me dava impressão que ela trabalhou suficiente sobre si mesma</p>	<p>P12 compara as suas duas terapeutas, caracterizando a terapeuta boa como sendo alguém capaz de se colocar no lugar dela e que lhe suscitava confiança. A terapeuta má é descrita como sendo alguém diretiva, que assumia uma postura de superioridade e que não tinha as suas questões suficientemente bem resolvidas para poder estar a ajudar uma outra pessoa</p>
US 18	<p>E: De que forma é que essa experiência negativa a influencia no estar na prática clínica?</p> <p>P12: De não fazer aquilo que acho que ela fez de errado. Um pouco me desconfiou em geral, não sei se também a idade, etc... mas nunca mais tive aquela relação de absoluta confiança a 100%. Por exemplo, eu pedia a fatura porque tinha um reembolso, ela demorava imenso a dar-me a fatura, coisas básicas que eu acho que são absolutamente de base para ter a confiança, fumava dentro do setting terapêutico, não se fuma e eu pedia de não fumar e ela por uma ou duas vezes deixava de o fazer, mas voltava porque não conseguia não fumar, primeiro não se fuma em terapia, depois se um paciente te pede para não fumar porque está a tentar</p>	<p>P12 afirma que aquilo que aprendeu com a sua experiência negativa foi o que não deveria ser feito num processo terapêutico. Descreve esta terapeuta como alguém que não atendia às necessidades do cliente, estando apenas centrada em si e naquilo que acha correto. É descrita como não tendo a capacidade de escutar o outro e de não o fazer sentir seguro e compreendido.</p>

	deixar de fumar tu não podes fazer isso e depois outras coisas piores, isto são as coisas mais básicas	
US 19	<p>E: Isso são regras também da sociedade não é só da psicologia. Queria perceber também de que forma é que o modo como se relacionava com a sua terapeuta influenciou a forma como se relacionava com os seus clientes?</p> <p>P12: Sim, aquilo que eu disse, esta coisa de ser tolerante, de não julgar, de algumas técnicas, de confiança, segurança, etc.... depois as características de empatia, acho que são fundamentais</p>	Descreve que a sua relação com a sua terapeuta influenciou a forma como se relaciona com os seus clientes, nos seguintes aspetos: criar um ambiente de segurança e aceitação, saber pôr-se no lugar do outro, não ter preconceito...
US 20	<p>E: Alguma vez sentiu que na sua terapia pessoal, a terapia estava a estagnar?</p> <p>P12: Sim, sempre tive momentos, com os vários terapeutas, de crise, de zanga com eles. Acho que no caso das boas digamos, conseguiram aguentar o meu desejo de deixar a terapia, que no fundo era uma coisa de me deixar mais a mim do que a elas</p>	P12 afirma que na sua experiência pessoal mais positiva foi lhe possível sentir zanga, tensão, frustração, na relação terapêutica e foi possível compreender isso dentro da relação, na medida em que a sua terapeuta foi capaz de aguentar o que de negativo surgia da sua parte.
US 21	em vez com a terapeuta má quando me zanguei, ela em vez de me dar segurança reagiu, começou a entrar em conflito comigo e me fez sentir super mal, pior, abandonada. O que a outra fez foi por exemplo, aguentar, porque são momentos de crise e numa terapia são normais	P12 refere que na sua experiência negativa, aquilo que aconteceu foi que a sua terapeuta reagiu à sua zanga como se isso fosse um ataque pessoal, acabando por gerar um conflito e uma rutura na relação
US 22	<p>E: Na sua experiência negativa o que essa terapeuta fez foi achar que a sua zanga era dirigida a ela e não a uma coisa que pudesse estar a acontecer? E ela reagia?</p> <p>P12: Exato, ela reagia, insultou-me, disse coisas horríveis, já não me lembro o que disse, mas sentia-se que ela se sentiu ofendida porque eu queria deixar a terapia e eu deixei.</p>	P12 afirma novamente que a sua terapeuta assumia a zanga que P12 trouxe como algo dirigido a ela e teve uma atitude de agressividade para com ela, acabando por provocar a rutura total da relação
US 23	<p>E: E por oposição o que é que a outra fez?</p> <p>P12: Aguentou, disse que percebia, e deu-me sempre a liberdade para decidir “nunca me disse tu ficas aqui”, não tomou como uma coisa pessoal porque não era. No outro caso, ela tinha razão em sentir-se criticada. Esta tentou perceber o que se passava porque é que eu estava assim, tentando procurar as razões, depois claro cada um tem a liberdade de decidir de continuar ou não, mas manteve-se ali com a porta aberta</p>	P12 faz uma comparação entre a sua experiência positiva e negativa, referindo que a sua terapeuta “competente”, era capaz de numa situação de tensão, manter-se ali presente, lado a lado e não assumindo uma postura agressiva e de superioridade como a terapeuta da sua experiência negativa fazia.
US 24	<p>E: De que forma transportou isso para o seu trabalho enquanto counsellor?</p> <p>P12: Igual, por exemplo quando alguém diz que isto não lhe serve ou que não vê progresso, tentava perceber o que é que queriam, o que é que funcionava ou não e</p>	P12 sente que a sua terapia lhe permitiu criar com os seus clientes uma relação de horizontalidade, colocar-se ao mesmo nível que eles, escutá-los e vê-los tal e qual como eles são, estar presente

	no fundo a mensagem era eu estou disponível, estou aqui e tentava mostrar esta ideia de liberdade de decisão	
US 25	<p>E: Alguma vez sentiu que faltaram trabalhar dimensões na sua terapia pessoal que para a sua prática clínica seriam fundamentais?</p> <p>P12: Não, fiz tantas que tudo o que poderia fazer foi feito</p>	P12 sente que não faltaram trabalhar dimensões na sua terapia pessoal.
US 26	<p>E: Para finalizar, se tivesse de escolher uma característica da sua terapia pessoal que consideraria importante para o seu sucesso enquanto terapeuta seria o que?</p> <p>P12: Empatia, ser capaz de pôr-se no lugar do outro, mas não ficar outro, não ser completamente fusional; confiança, estabelecer uma relação de confiança muito clara e ausência de julgamento, quem é moralista, quem tem qualquer tipo de preconceito não pode ser terapeuta, não pode. Não pode pensar “um se droga é mau, é gay é mau”</p>	P12 define como os principais aspetos que integrou da sua terapia e que foram fundamentais para si enquanto terapeuta, o conseguir abster-se do julgamento e dos preconceitos que possuía e o compreender a importância de estabelecer uma relação de confiança e a promoção de um sentimento de aceitação em relação ao seu cliente.
US 27	<p>E: De certa forma aprendeu isso na sua terapia pessoal?</p> <p>P12: Sim, mas também na experiência de vida, isto é fundamental e não dar conselhos, não dar nunca conselhos, quando a minha terapeuta me deu conselhos eu achei que ela era uma péssima psicóloga, ou então dizer que já ouvi de pessoas, “fui ao psicólogo mas ele disse que não precisava de nada”, isto é péssimo</p>	P12 refere que uma das piores coisas que o terapeuta pode fazer é assumir o papel do amigo ou do familiar e aconselhar o cliente a tomar uma determinada atitude. Assume que quando isso foi feito com ela, percebeu que a sua terapeuta não era capaz de estar com ela de uma forma imparcial.
US 28	<p>E: tinha só mais uma questão. O que sente que é mais difícil na relação com o paciente e de que forma a terapia pessoal a ajudou nisso?</p> <p>P12: Provavelmente, quando as pessoas não conseguem sair do mesmo assunto, mas talvez porque seja uma questão minha que tendo a ficar presa e fico completamente espantada quando me lembro da primeira paciente que tive que era rapidíssima, percebia emocionalmente e racionalmente mudava, mas isso é provavelmente a coisa mais complicada, porque muitas vezes as problemáticas são sempre as mesmas que cada um tem e vão ser durante a vida, ou seja, cada um tem de aceitar que é assim.</p>	P12 reflete sobre as suas dificuldades enquanto terapeuta referindo que é lhe muito difícil estar presente quando alguém fica muito tempo com o mesmo assunto sem o conseguir resolver.

Unidades de significado (P13)		Unidades de Significado Psicológico
US 1	<p>E: Gostaria de perceber qual foi o seu background em termos de expectativas ou o que é que a motivava a iniciar o processo terapêutico?</p> <p>P13: Nunca procurei fazer uma psicoterapia para fins formativos. Eu tenho dois processos psicoterapêuticos realizados em momentos diferentes, uma primeira psicoterapia de modelo psicanalítico face a face e neste momento estou ainda em análise, eventualmente em fase de terminar</p>	P13 assume que já realizou mais do que um processo terapêutico e que não iniciou nenhum com o objetivo de se poder formar em psicoterapia, mas sim pela vontade em sentir-se melhor com ela.
US 2	<p>Portanto, respondendo à sua pergunta, o que é que eu esperava, eu esperava ficar melhor, porque sobretudo na minha primeira psicoterapia eu estava num momento muito difícil da minha vida, o meu pai tinha adoecido e o meu casamento estava a passar por dificuldades e as duas coisas em simultâneo estavam a deixar-me muito no lugar... em que eu devia estar em expansão e em exploração de novas coisas e estava-me a sentir um bocado desamparada, portanto, eu fui mesmo à procura de amparo</p>	P13 refere que o momento em que decidiu iniciar um processo terapêutico, foi um momento de grande dificuldade pessoal em que lhe estava a ser difícil gerir o que estava a sentir, por procurava alguém que a escutasse e a fizesse sentir acolhida nas suas questões.
US 3	<p>Na minha análise propriamente dita, já foi uma coisa diferente, não estava no lugar de aflição, mas achei que queria saber mais sobre mim, queria conhecer melhor aspetos meus aos quais tenho dificuldade em aceder ou que até tenho dificuldade em reconhecer como meus e de os aceitar como tal e fui à procura disso, muito mais nesta lógica do desenvolvimento, do autoconhecimento, da maturação</p>	P13 afirma que no seu segundo processo pessoal, aquilo que lhe mais motivava em começar era poder conhecer-se, conhecer as dificuldades mais profundas, os seus medos e crescer com essa consciência.
US 4	<p>e aqui já tinha muito clara esta ideia de que teria de saber sobre mim para poder ajudar os outros sem interferência das minhas partes obscuras</p>	P13 assume que quando iniciou a sua psicanálise já tinha consciência de que para poder estar com alguém em terapia era necessário olhar para si primeiro e ter consciência das suas questões.
US 5	<p>E: Percebi que já fez dois processos de terapia pessoal, se calhar focávamo-nos apenas num, talvez neste mais recente, pode ser? Queria perguntar como está a viver esta experiência de terapia pessoal?</p> <p>P13: Tem sido uma experiência boa, se não já a tinha interrompido, vivo-a há vez com conforto e com desconforto, às vezes é uma almofadinha um colo, um sitio porreiro onde a gente pode descansar, outras vezes é um sitio de imensa inquietação</p>	P13 descreve a sua psicanálise como um processo onde não existe monotonia, na medida em que surgem na relação e dentro dela diferentes sentires em relação ao processo, ao espaço terapêutico.
US 6	<p>e assim a grande transformação que eu sinto que tenho tido é que deixei de estar sempre à procura de uma narrativa, de um mito, de uma justificação para as coisas e estou mais capaz de tolerar a dúvida e de</p>	P13 afirma que uma das mudanças que a sua análise possibilitou acontecer foi passar a sentir a falta de controlo do processo terapêutico como algo possível e positivo,

	<p>aceitar que há muita coisa que que não vou saber, que há muita coisa que eu não sei e poder estar um bocadinho mais tranquila e menos ansiosa com isso</p>	<p>deixando de procurar uma justificação para tudo o que lá acontece. Possibilitou ser capaz de aceitar a incerteza, o desconhecido e a viver isso com tranquilidade.</p>
US 7	<p>E: Como sente que descreveria o seu terapeuta e a sua forma de trabalhar?</p> <p>P13: O meu terapeuta é um gajo muita particular, eu acho que é um homem muito relacional e muito vitalizado, eu fui ter com ele sem o conhecer, fui ter com ele por referência de uma série de pessoas em quem eu confio e que mais ou menos unanimemente mo indicaram, portanto, acharam que seria um bom par para mim e o critério tinha muito a ver com isto da vitalidade, precisava de uma pessoa que do lado de lá, apesar de não querendo alguém paternalista porque não o tolero, não querendo alguém que me respondesse a coisas porque acho isso infantilizante, precisava de alguém que mostrasse que estava ativo e que estava vivo e que de certa forma me vitalizasse também, portanto, acho que isto é talvez a coisa mais importante nele, esta questão da vitalidade que depois tem reflexo em certas coisas dele como o seu sentido de humor, o lado muitíssimo provocatório que ele tem que são muitas beliscadelas que me põem acordada e me fizeram falta em dada altura.</p>	<p>P13 refere que o seu terapeuta é uma pessoa focada na relação e que lhe foi indicado por colegas, amigos, que eram da opinião de que seria o terapeuta ideal para si. P13 descreve como as características mais importantes do seu terapeuta, a vitalidade, ou seja, o facto de ser capaz de estar ativo em sessão, não assumindo uma posição de apenas e só validação e compreensão daquilo que lhe era dito, mas tendo também uma postura mais jovial, com rasgos de provocação, que a fazem sentir desafiada a querer continuar o trabalho e a pensar sobre si.</p>
US 8	<p>E: Até que ponto é que essas características ou mesmo ele no seu todo, funciona como um modelo para si enquanto ser terapeuta?</p> <p>P13: Acho que já não, acho que na fase em que eu comecei a fazer análise, as coisas já não se colocavam nesses termos porque eu já era psicoterapeuta há uns anos e olhando assim para trás acho que fui evoluindo na minha forma de estar na relação com os meus pacientes mas muito mais decorrentemente da minha própria transformação do que de uma identificação a um modelo, digamos assim, já não estava numa fase do meu desenvolvimento enquanto psicoterapeuta que tornasse necessária essa identificação com um modelo</p>	<p>P13 refere que não sente que o seu analista tenha sido um modelo para si na forma de como ser terapeuta na medida em que já exercia a profissão a alguns anos, já tinha uma identidade pessoal e profissional construída, que desenvolveu também no seu primeiro processo pessoal e com a sua experiência e, portanto, não considera que o seu modo de ser terapeuta tenha sido desenvolvido devido a este seu processo pessoal e a uma possível identificação com o seu analista, mas sim devido à sua maturação interna, enquanto pessoa.</p>
US 9	<p>acho que isso foi mais verdade no início da minha carreira, ainda antes de fazer o meu primeiro processo terapêutico, foi mais verdade à luz da minha supervisora da altura, à luz do meu orientador de estágio na faculdade, o estilo dele, a forma de pensar dele, a forma de problematizar, aquilo que ele sugeria que nós podíamos lançar ao paciente quando estávamos em supervisão, acho que me socorri de uma forma, até se calhar um bocadinho ortopédica nessa altura, dessas referências e depois fui abandonando</p>	<p>P13 assume que o modelo que tenha integrado mais, talvez tenha sido o da sua primeira supervisora e do seu orientador de estágio que depois mais tarde foi sendo abandonado.</p>

US 10	O meu analista foi-me útil sobretudo nas minhas próprias resistências e eu fui mudando como psicoterapeuta, mas não propriamente por identificação com ele	P13 refere que o seu analista foi útil no seu processo de consciência de si que conseqüentemente provocou mudanças na identidade terapêutica. No entanto, realça que essas mudanças não aconteceram devido a um processo de identificação.
US 11	acho que somos parecidos em algumas coisas e por isso é que somos um par feliz, temos afinidade, eu também tenho um lado muito contundente, um bocado provocatório, sou assim rápida e acutilante em alguns momentos, mas isso é uma coisa que é minha e já vinha comigo antes de o conhecer.	P13 afirma que tem características pessoais parecidas às do seu analista e que isso é um dos motivos pelos quais considera que é uma relação que funciona.
US 12	E: Mas sente que por exemplo com o primeiro terapeuta houve uma maior identificação em termos de aprendizagem e forma de fazer terapia pelo facto de ter sido uma primeira experiência em terapia pessoal? P13: Talvez, talvez sim. Acho que com ele, era um homem por oposição ao meu atual analista um bocadinho mais retirado e que me dava muito mais espaço e acho que isso me ajudou quando estava no papel complementar em poder dar um bocado mais de espaço aos pacientes também, sem ficar muito ansiosa com isso.	P13 refere que em relação ao seu primeiro terapeuta, aquilo que mais importante integrou dentro de si, foi o passar a conseguir aguentar a indefinição e o tempo dos clientes, que na maior parte das vezes não era igual ao seu tempo, de uma forma mais tranquila e com menos ansiedade. Aprendeu a saber ser paciente.
US 13	E: Ia-lhe perguntar se conseguia dar alguns exemplos, mais concretos, sobre de que forma é que sente que a sua terapia pessoal influencia a forma como é enquanto terapeuta? P13: Eu acho que não é possível dar exemplos concretos disso, porque isso tem a ver com a mudança na maneira de ser e acho que a pessoa em que me vou transformando e a pessoa que me transformei obviamente influencia a minha capacidade como terapeuta e não lhe posso dar assim exemplos concretos disto, não consigo mesmo concretizar	P13 relata que lhe é difícil indicar exemplos mais concretos sobre o modo como a sua terapia pessoal influenciou a sua identidade profissional, na medida em que considera que essa mudança é uma consequência da sua transformação pessoal, da sua transformação interna e, portanto, desenvolver-se a si abriu espaço para existirem também mudanças na sua identidade profissional, visto que continua a ser a mesma pessoa dentro e fora do setting.
US 14	Respondendo àquilo que eu acho que é a teoria que traça a sua hipótese, eu acho que um terapeuta se torna um melhor terapeuta depois da sua análise, não propriamente por identificação com o seu analista como bom objeto, mas pela maturação interna e pelo facto de ser uma pessoa diferente, acho que é muito mais isto,	P13 afirma que o desenvolvimento enquanto terapeuta não ocorre devido à identificação com o analista, mas sim ocorre como uma consequência daquilo que a análise pessoal promove, uma mudança interna, a consciência de si e um autoconhecimento sobre as suas questões.
US 15	mas para isso é preciso ter também alguma humildade, ter capacidade de reconhecer que temos muitos pontos cegos e que fazemos muita porcaria à conta desses pontos cegos e que vamos continuar a fazer, porque nunca vamos saber tudo sobre nós nem sobre o outro e é no encontro e no desencontro que o movimento se dá, portanto, não consigo concretizar mais do que isto	P13 afirma que para acontecer uma mudança interna, é importante que a pessoa seja capaz de olhar para si como alguém que tem vulnerabilidades e que é a partir do olhar com um outro sobre essas vulnerabilidades que a mudança pode acontecer.

<p>US 16</p>	<p>E: Tudo o que chega é bom... Também gostava de perceber e voltando à questão que estávamos a falar à bocadinha, olhando para a relação com ele de que forma é que isso influencia a relação que tem com os seus clientes?</p> <p>P13: Acho que é uma coisa indireta, não acho que seja uma coisa assim de cascata ou de causalidade linear, é como estava a dizer, eventualmente o facto de ter uma boa experiência terapêutica enquanto paciente, poder reafirmar esta confiança de que estou a fazer qualquer coisa de bom e de importante no papel que tenho na relação com os meus pacientes porque eu própria encontro esse lugar seguro ou esse lugar de inquietação que é importante para o meu crescimento e ter essa experiência na pele faz-me confiar mais que posso também ser um porto para esse tipo de procura que o paciente faz e acho que é mais por aqui, o facto de haver uma relação de confiança, uma relação que é segura que me faz acreditar que estas coisas que nós fazemos e que nos predispomos a fazer são importantes e que ajudam a crescer e que tranquilizam e que inquietam.</p>	<p>P13 reforça o facto de que ter sentido que era possível ser aceite e compreendido por alguém, permitiu-lhe ganhar confiança de que também seria capaz de estar nesse papel enquanto terapeuta e pessoa capaz de acolher e segurar as angústias do outro</p>
<p>US 17</p>	<p>E: Mas já sentiu que houve algum acontecimento na sua terapia pessoal que o facto de ter passado por isso foi particularmente útil para o trabalho com um cliente?</p> <p>P13: É como lhe digo, eu não posso responder que não porque eu acho que tudo aquilo que eu passo na minha análise é importante, em particular com qualquer um dos meus pacientes em dado momento, agora não lhe posso dizer coisas como “Ah pois, porque como eu elaborei o luto relativamente à perda de não sei quem, consegui suportar melhor a dor que aquele paciente teve quando perdeu não sei quem”, não consigo pôr as coisas assim, “Ah porque resolvi o desamparo primordial e agora sinto-me mais amparada e mais segura por isso irrito-me menos quando as pessoas estão muito dependentes...”, não consigo pôr a coisa assim, porque eu já não sentia assim anteriormente, também.</p>	<p>P13 afirma que todos os momentos da sua análise tiveram importância na sua mudança e no seu crescimento pessoal e, por esse motivo, não sente que o facto de ter vivido determinado acontecimento de vida e o tenha elaborado no seu processo pessoal lhe tenha permitido compreender melhor a experiência individual dos seus clientes, por muito semelhante que esta seja à sua.</p>
<p>US 18</p>	<p>Agora o que acho que mudou de facto, talvez no meu estilo como psicoterapeuta tendo a fazer muito menos formulações, interpreto muito menos e quando o faço, faço sempre a partir de uma lógica de expansão e não de fechamento, ou seja, deixei de fazer aquelas interpretações que estabelecem uma ligação causal entre as coisas e que fecham hermeticamente o assunto e isso tenha talvez a ver com o estilo do meu analista sim, que é um tipo que está sempre numa lógica de</p>	<p>P13 assume que as suas intervenções enquanto terapeuta se foram transformando, deixando de lhe fazer sentido exagerar nas interpretações que promovem uma lógica, uma conclusão sobre um dado assunto e sentindo-se mais confortável com a promoção da exploração, abrir novas hipóteses, provocar o pensamento. Tipo de intervenção que é característico do seu analista.</p>

	abertura, aquilo que ele me diz ou que me dá, tem muito a ver com a abertura de outra hipótese, com outra leitura, com outro olhar e as coisas são sempre em forma de pergunta para me dar a mim a liberdade de fazer a minha própria exploração.	
US 19	E eu acho que na faculdade não nos ensinam isto desta forma de todo e acho que até sairmos da faculdade e até termos alguma experiência de vida é muito difícil fazer isto porque mesmo do ponto de vista narcísico uma pessoa sente-se muito porreira quando de repente saca de uma interpretação muito certa e que nos traz assim um aporte narcísico enorme, mas para o paciente não sabemos em que medida é que lhe foi realmente útil e também em que medida é que nós devemos estar a fazer este tipo de leituras tão fechadas e de alguma forma encostar o paciente há parede não o deixando, nem defender-se, nem recolocar-se, nem pensar de uma maneira diferente da maneira que nós estamos a ver e isto acho que sim, acho que mudou e tem mais a ver com a minha análise do que com a minha primeira psicoterapia.	P13 refere que a faculdade não prepara os alunos para a prática, para a intervenção, até porque ao realizar uma interpretação em jeito de conclusão, P13 afirma que esta por vezes, funciona mais para o ego do terapeuta do que para o paciente e que essa mudança na forma de intervir apenas foi possível acontecer dentro si, quando o experimentou na relação com o seu analista.
US 20	E: Se imaginasse que não tivesse tido nenhuma experiência de terapia pessoal como é que acha que seria enquanto psicoterapeuta, como acha que seria a sua postura? P13: Acho que seria no essencial mais fechada, talvez um pouco mais dura no meu estilo	P13 afirma que sem a terapia pessoal seria uma terapeuta pouco aberta, pouco livre e algo rígida.
US 21	Eu não sou uma psicoterapeuta suave e nunca vou ser, mas acho que estou mais capaz de conter as minhas angústias e as minhas ansiedades e de as guardar para mim e de fazer um trabalho muito mais interno a esse nível e pôr na relação muito mais aquilo que é útil para o paciente e que não seja só pela minha necessidade de o fazer, acho que isso mudou.	P13 assume que a sua terapia permitiu-lhe estar mais presente com os seus clientes, na medida em que já não sente a necessidade de colocar as suas problemáticas na relação, estando mais disponível para os problemas do outro, visto que tem consciência dos seus, conseguindo trabalhá-los internamente.
US 22	E: Acha que de certa forma, a terapia pessoal possa ter contruído para lidar com as problemáticas mais difíceis do paciente? P13: Vou ter de responder que sim, por uma questão quase formal. Agora o que o Frederico não sabe sobre mim é que a função psicoterapêutica é uma função que praticamente nasceu comigo considerando a minha história de vida. Eu posso abrir um bocadinho e posso lhe explicar que no contexto de o meu nascimento tinha havido a morte de um irmão um ano antes e, portanto, eu nasço numa família em luto e fui crescendo com as coisas depressivas, mas colocando-me no lugar sempre de cuidar dos aspetos depressivos das pessoas da minha família. Portanto, se isto me ajudou a lidar com as coisas mais difíceis? Eventualmente terá ajudado, porque eu sou melhor pessoa, estou mais madura, etc...	P13 confessa que desde muito cedo exerceu o papel de terapeuta na sua família, estando habituada a ter de ouvir, acolher e escutar o outro.

	mas eu já lido com coisas muito duras desde que nasci, felizmente rentabilizei isso e agora ganho dinheiro com a coisa, mas é uma coisa mesmo muito precoce e constitucional	
US 23	onde eu acho que estou realmente melhor não é com as coisas muito graves ou muito pesadas, é com as coisas, é o oposto disso, é com a comunicação muito superficial, é com os apelos muito pouco significativos e essas coisas tendiam a irritar-me mais do que irritam agora	P13 assume que onde sente uma maior mudança ao nível da sua forma de ser e estar enquanto terapeuta é com os estímulos que provocam menos mobilização emocional, na medida em que se sente mais disponível para os sentir e escutar.
US 24	E: Consegue dar-me um exemplo disso? P13: Estava aqui a pensar nos meus pacientes, mas eu estou de licença de maternidade e as coisas estão um bocadinho distantes, sei lá, no hospital, eu trabalho num serviço onde são só atendidos adolescentes e jovens adultos, portanto uma faixa etária que vai dos 15 aos 25 anos. Eu acho que eventualmente há uns anos atrás se eu fosse parar a este serviço, lidar com estes adolescentes muito border, que esperneiam que se fartam e que depois vamos tirar o sumo e o que eles só precisam é que a gente lhe ponha o cobertor à volta e ao colo, se calhar tinha muito mais incapacidade para o fazer e ficava presa na irritação que eles provocam em toda a gente, pela violência com que esperneiam e com que agridem e acho que estou muito mais tolerante nesse sentido e muito mais capaz de descascar as camadas da cebola e perceber, “Este gajo está a espernear comigo, deve estar à rasca...” e de ir por aí fora tentar perceber de onde é que vem aquela dor e ir muito mais ao encontro disso do que ir ao encontro do comportamento que ele exhibe e que às vezes nos adolescentes é muito exuberante	P13 assume que se sente agora muito mais capaz de olhar para o outro para além daquilo que ele está a mostrar e que essa capacidade de não reagir e de se manter tranquila com a falta de controlo que sente no momento foi ganha com a experiência, com o seu desenvolvimento pessoal, com o seu autoconhecimento.
US 25	E: E de certa forma a terapia pessoal também ajudou nisso... P13: Sim, é o que eu estou a dizer. Ajudou bastante a ser mais tolerante com isto e a ser capaz de esperar e de lá está pensar dentro de mim antes de pôr a coisa na relação, não responder ao pontapé e ser capaz de pensar aquele movimento daquele adolescente e ser capaz de lhe devolver qualquer coisa que realmente lhe seja útil e que não seja só uma resposta àquilo que ele está a desencadear e que desencadeará em todas as pessoas para quem esperneia, porque isso não tem qualquer utilidade para ele	P13 afirma que a sua terapia pessoal foi fundamental para se conhecer, para olhar para dentro de si e para que conseguisse estar com o outro sem que as suas questões interferissem no processo, na medida em que se compreende o que se está a passar dentro dela e, dessa forma, consegue estar tranquila perante a falta de controlo que aquele momento e a relação oferecem

<p>US 26</p>	<p>E: Se tivesse de definir momentos na sua terapia pessoal que considerou como especialmente uteis, quais escolheria? Uteis também para a forma como é enquanto terapeuta</p> <p>P13: Acho que houve talvez um momento assim major que foi a altura em que eu fui capaz de o escrutinar a todo o momento e de me abandonar confiando-me a ele, acho que isto foi assim e talvez tenha sido a minha grande mudança.</p> <p>Ter deixado de estar num lugar um bocadinho hipervigilante em relação a quem cuida de mim, muito intuitiva em relação às fragilidades de quem cuida de mim, questionando se aquela pessoa se aguenta comigo à bronca ou não ou se eu tenho de estar sempre a cuidar dela para que ela possa cuidar de mim, para o momento em que abandonando ou cansada deste escrutínio se operou de facto uma mudança em que eu passo a confiar-me e isso me traz um grande alívio e acho que como psicoterapeuta me pôs no lugar de maior segurança e eventualmente, não, de maior segurança sim.</p>	<p>P13 assume que um dos momentos que mais contribui-o para a sua mudança foi o ter sido capaz de perder as defesas e de se deixar levar pelo seu analista e pelo processo, entregando-se e mostrando-se tal e qual como é, com as suas fragilidades.</p> <p>O poder ser quem é, algo que não conseguiria fazer em mais nenhuma relação permitiu-lhe mostrar as suas necessidades, acabando por se sentir mais segura no papel de terapeuta.</p>
<p>US 27</p>	<p>E: Sente que esse momento o considera como especialmente difícil ou doloroso?</p> <p>P13: Não, foi um alívio enorme, foi o contrário. Pegando na imagem do espernear dos adolescentes, eu andei para ali a espernear uma data de tempo, a tentar perceber quem era aquele gajo, a tentar perceber como é que ele estava lá para mim</p>	<p>P13 sente que durante muito tempo, não lhe foi possível entregar-se ao processo e ao seu analista porque andava preocupada em tentar percebê-lo, conhecê-lo.</p>
<p>US 28</p>	<p>olhe posso dar-lhe um exemplo concreto disto, assim a minha grande primeira zanga com ele foi para aí na segunda ou terceira sessão, porque agora que vejo era bem feito, mas ele insistia no fim da sessão em abrir a porta para eu sair, na medida em que é ele que me convida por isso é ele que abre a porta para sair e eu achava aquilo inconcebível porque tinha de ter a liberdade de poder abrir a porcaria da porta e ir-me embora quando eu quisesse e acho que isto é sintomático do que lhe estou a dizer, de querer estar sempre com algum controlo, de querer estar sempre eventualmente às vezes com paridade que é o lugar onde eu regresso mas de uma outra forma, agora já me sinto muito mais em paridade com o meu analista do que na altura senti e a sua pergunta era como é que isto se transporta para a relação com os meus pacientes... sinto que faço menos força e entro menos em guerra com algumas coisas que eles precisam de fazer.</p>	<p>P13 relata um exemplo de que o sentir que não tinha controlo sobre as situações provocava um sentimento de zanga para com o analista.</p> <p>P13 afirma que na atualidade, depois de ter sentido que era possível entregar-se e estar tranquila na incerteza e na falta de controlo, é capaz de permitir aos seus clientes terem o seu tempo, o seu ritmo e deixar-se estar no momento sem ter de intervir por uma necessidade pessoal.</p>
<p>US 29</p>	<p>Mas foi um grande alívio poder deixar de fazer isto, foi um ponto de viragem e só quando eu passo a confiar (nele) é que eu me permito mudar outras coisas em mim que não poderia ter conhecido se não o tivesse feito</p>	<p>P13 afirma que só o facto de se ter permitido entregar ao seu terapeuta e ao processo, baixar as defesas, é que potenciou a mudança e o desenvolvimento pessoal</p>

US 30	<p>E: Sentido esse ponto de viragem enquanto paciente, sente que agora consegue perceber enquanto terapeuta, os pontos de viragem dos clientes?</p> <p>P13: Oh Frederico, eu acho que as coisas não são assim, estava aqui a tentar perceber porque é que estou a ser muito redundante nas coisas que lhe vou dizendo e acho que consigo agora explicar porque, as coisas não são assim porque as relações são idiossincráticas e aquilo que eu vivo com o meu analista pertence à minha relação com ele e aquilo que eu vivo com o meu paciente A é diferente daquilo que eu vivo com o paciente B, são vínculos diferentes, eu estou em sítios diferentes porque tenho de estar onde a pessoa precisa de mim, o mais limpa possível nesse sentido, com menos ruído possível nesse sentido.</p>	<p>P13 refere que cada experiência, cada relação que tem com uma pessoa diferente, é vivido como um momento único e individual, sendo difícil comparar as relações e os diferentes processos de mudança.</p>
US 31	<p>Portanto, não é propriamente por eu ter tido um momento de viragem ali que eu sou mais em reconhecer os clicks em cada uma destas relações, eu acho que cada uma destas relações vive por si própria e tem a sua própria história, tem a sua própria biografia e acho que corre bem, a coisa flui de uma forma mais clara e há relações que acho que por muitos anos de análise que eu tivesse e muito sapiente sobre mim própria que eu tivesse serão sempre relações muito difíceis, com pessoas que tem questões muito precoces e que serão sempre muito desafiantes independentemente de eu ter passado por uma análise ou não,</p>	<p>P13 sente que não é por ter tido momentos de viragem no seu processo terapêutico que está mais capaz de identificar os momentos de viragem nos processos com os seus clientes, na medida em que cada relação é diferente e única e nada acontece da mesma forma.</p>
US 32	<p>agora a minha capacidade de tolerar essa dificuldade é que pode ser diferente, na medida em que poderá haver situações em que eu não estou a perceber o que se passa à partida, ou que o paciente se queixa a toda a hora e de ser mais capaz de ficar tranquila com isso e não achar que é um problema meu.</p>	<p>P13 refere que aquilo que é mais fácil e que o facto de ter tido a sua terapia pessoal ajudou, foi o sentir-se tranquila na ausência de resposta, ou seja, não sentir ansiedade por não estar a perceber o que naquele momento se está a passar na relação.</p>
US 33	<p>E: portanto, se tivesse de definir um ou dois aspetos da sua terapia pessoal que tem a certeza que contribuiu para o seu sucesso enquanto terapeuta, diria o que?</p> <p>P13: Diria em primeiro lugar a capacidade de tolerar a dúvida, assim de rajada é a primeira coisa que diria, de não estar sempre à procura da verdade e à procura da causa, de poder aguentar-me com a pessoa na angústia da dúvida, acho que isso foi muito importante</p>	<p>P13 sente que aquilo que integrou da sua terapia pessoal e que mais a ajuda na sua prática clínica foi o ter conseguindo aguentar a incerteza do processo, a falta de controlo, sem colocar as suas questões na relação.</p>
US 34	<p>e com o meu primeiro terapeuta acho que aprendi esta coisa de dar mais espaço, não estar tão... perceber que não preciso de estar sempre ativa para que as pessoas me sintam presente do ponto de vista afetivo e interessada nelas. Não preciso de estar sempre a mostrá-lo para que isso seja vivido</p>	<p>P13 afirma que no seu primeiro processo aprendeu que não precisa de estar constantemente a fazer intervenções para estar presente com o outro na sua experiência e que às vezes no espaço e no silêncio os encontros também acontecem.</p>

<p>US 35</p>	<p>E: Gostava de explorar um bocadinho a questão dos silêncios. De que forma é que sentia os silêncios enquanto paciente?</p> <p>P13: A questão dos silêncios é uma questão importante para mim. Na minha primeira terapia os silêncios passaram a ser uma coisa muito difícil em função do que eu estava a viver na minha vida pessoal, como lhe digo, foi na altura em que o meu pai foi diagnosticado com uma doença degenerativa e eu vejo o meu pai desaparecer e o silêncio do meu terapeuta tornou-se numa coisa muitíssimo difícil de tolerar e depois eu tinha terapia ao final da tarde onde quando eu entrava ainda havia luz e ele não tinha as luzes acesas e invariavelmente ao longo da sessão a luz ia desaparecendo e eu deixava de o ver. Não só ia desaparecendo pelo meu estilo pessoal dele, como eu deixava de o ver e aquilo foi tão difícil que se tornou insuportável</p>	<p>P13 comenta que especialmente durante a sua primeira terapia pessoal, o silêncio era vivido com grande angústia, na medida em que lhe era difícil ficar com a dor que sentia devido ao momento de vida que atravessava. O facto de ter as sessões num período em que escurecia e do seu analista ser mais calado contribuía para o aumento dessa angústia em relação ao silêncio.</p>
<p>US 36</p>	<p>atualmente vivo melhor o silêncio, às vezes nem me apetece que o analista diga coisas, apetece-me estar ali no meu tempo e que ele esteja a viajar comigo e a viajar na cabeça dele, nos silêncios que eu sei que são silêncios ligados e de relação. Portanto, não me chateiam nada os silêncios neste momento</p>	<p>P13 afirma que atualmente o silêncio deixou de ser uma questão, pelo contrário, há momentos em que precisa desse silêncio, desse espaço para olhar para dentro em conjunto com o analista.</p>
<p>US 37</p>	<p>E: E como terapeuta?</p> <p>P13: Como terapeuta também não. Regra geral não, depois obviamente como dizia todas as relações são idiossincráticas e há silêncios e silêncios e há silêncios que são muito intensos os quais intuo que está contida uma grande raiva ou desamparo e esses são mais difíceis cá dentro, ativam mais, mas não são mais difíceis de sustentar por causa disso, não vou a correr dizer qualquer coisa para nos acalmar, a menos que eu sinta que a pessoa está num lugar em que não consegue sair sem ser através da minha mão.</p>	<p>P13 refere que como terapeuta tem a capacidade de aguentar o silêncio e não o interrompe devido às suas fragilidades, apenas o faz quando sente que a pessoa está num buraco tão grande que não sabe como sair.</p>
<p>US 38</p>	<p>E: Ia dizer que pelo aquilo que fui percebendo ao longo da conversa senti que isso de certa forma, ou seja, essa necessidade de ocupar algum espaço ou de dar uma resposta seria uma necessidade presente num tempo mais precoce de prática clínica ou talvez antes de ter entrado na sua terapia pessoal, faz sentido?</p> <p>P13: Nem por isso, a questão dos silêncios não se colocou tanto no início da minha prática, até porque eu vinha de uma escola em que o silêncio era uma coisa muito importante.</p>	<p>P13 afirma que a questão dos silêncios, ou seja, o saber dar espaço ao cliente, dar tempo, nunca foi uma questão, devido ao facto de ter aprendido teoricamente que isso era uma ferramenta importante.</p>
<p>US 39</p>	<p>A minha imaturidade não se via tanto a esse nível, mas mais de vez em quando eu sacar de uma leitura qualquer que eu achava que estava revestida de uma compreensibilidade muito fixe e que mostrava que eu</p>	<p>P13 refere que onde sente que houve dentro de si e na sua identidade profissional uma maior mudança, foi na necessidade de se mostrar presente na relação, através de</p>

	<p>seria muito capaz e que eu achava que daria ao paciente, que seria muito útil para o paciente saber aquilo naquele momento e acho que muitas das vezes a verdade não era essa, acho que muitas das vezes o paciente não tinha chegado lá porque não estava na altura de lá chegar, outras tantas já tinha chegado lá muito antes de eu lá chegar e aquilo era só mesmo uma coisa narcísica da minha parte e outras vezes os pacientes não precisavam que eu dissesse aquelas coisas para sentirem que eu estava ligada</p>	<p>interpretações que consideraria como muito boas, ou muito importantes, mas que apenas a alimentavam a si. Sente que nesse sentido, era-lhe difícil respeitar os ritmos do paciente.</p>
US 40	<p>é mais aqui que eu acho que se vê uma diferença grande na minha maneira de estar, não me sinto pior agora se não fizer leituras muito brilhantes ou se não devolver coisas muito importantes aos pacientes e na altura sentia isso dessa forma, media a coisa um bocadinho assim.</p> <p>E: Mas sente que a terapia pessoal ajudou nesse ganho?</p> <p>P13: Sim, muito claramente, quer uma quer outra</p>	<p>P13 assume que atualmente não lhe é importante se faz interpretações muito boas ou de grande qualidade, na medida em que confia no seu trabalho e em si, não precisando da qualidade das suas intervenções para saber que está presente para o outro na relação. A terapia pessoal foi o elemento que permitiu esta mudança.</p>
US 41	<p>E: Também gostava de saber se alguma vez sentiu que a sua terapia pessoal estava a estagnar? Aquela interrogação de “o que estamos aqui a fazer?”</p> <p>P13: Acho que não, acho que está a perguntar duas coisas diferentes. Acho que a sensação de estagnar é diferente da sensação da dúvida do que é que se está ali a fazer e essa dúvida de vez em quando surge sim</p>	<p>P13 afirma que houve momentos em que sentiu incerteza em relação ao objetivo, ao caminho do processo terapêutico.</p>
US 42	<p>A sensação de estar assim na poça de lama estagnada, acho que não, acho que foram dois processos bastante dinâmicos e mais depressa senti que volta não volta, regredia a um lugar conhecido do que senti que estava estagnada, senti muito mais esta coisa do vaivém, isto senti sobretudo na minha análise, a sensação de estar parada e cristalizada acho que não.</p>	<p>P13 refere que nunca teve um sentimento de estar absolutamente parada no processo terapêutico, aquilo que sentia com frequência era uma sensação de alguma resistência em relação à mudança fazendo-lhe regredir a um sítio conhecido</p>
US 43	<p>A dúvida de porque é que estou ali a fazer, é claro que sim e acho que é uma pergunta que surge de acordo com o que vai acontecendo dentro de nós e acho que vamos reenquadrando o nosso pedido na terapia de acordo com as mudanças que vamos fazendo.</p>	<p>P13 afirma que é normal existir dúvida, é normal sentirmo-nos perdidos no processo, na medida em que vão surgindo diferentes pedidos à medida em que nos vamos mudando</p>
US 44	<p>E: Há pouco introduzi um tema mas depois na nossa conversa acho que as coisas desviaram um pouco, que é a questão de alguma ter sentido que durante a sua terapia pessoal estava a passar por momentos difíceis ou dolorosos e que mesmo assim depois de pensar sobre eles também os considerou uteis para a sua prática?</p>	<p>P13 assume novamente que o facto de ter vivido determinada experiência com o seu analista não a faz mudar a sua prática, na medida em que a mudança enquanto profissional está dependente da mudança enquanto pessoa, do seu crescimento, do seu autoconhecimento. Portanto, aquilo que realmente contribui-o para a sua mudança enquanto profissional, não foi o facto de ter trabalhado</p>

	<p>P13: Eu acho que o Frederico sente que nos desviamos porque eu estou sempre a responder a mesma coisa que é de facto não responder à sua pergunta de uma forma direta. Não sinto que os conflitos internos ou que dado episódio abordado na terapia tenha reflexo direto na minha prática enquanto psicoterapeuta, sinto que trabalhar essas coisas e aprender a lidar melhor com elas me transforma enquanto pessoa e que sendo uma pessoa mais capaz que sou melhor terapeuta.</p> <p>Não ponho a coisa assim, como resolvi a minha angustia de separação ou como perdi o medo do amor de não sei quem, sou mais capaz como terapeuta, para mim isso não é assim, é uma coisa um bocado mais complexa, mas que eu acho que é mais integrada do que isso e com isto não estou a dizer que não é importante, pelo contrário, estou a dizer que é muito importante e tem todo o reflexo, mas que esse reflexo passa pela transformação interna que se dá dentro de mim como pessoa.</p>	<p>determinado aspeto por si só, mas sim a mudança pessoal que trabalhar esses aspetos mais difíceis provocou em si.</p>
US 45	<p>Porque o apporto teórico eu posso tirar de qualquer lado, a compreensão cognitiva se tiver dois dedos de testa e alguma capacidade de pensar sobre mim própria também o consigo fazer desde muito cedo, visto que começamos a ter contacto com esta linguagem e a ter consciência das relações que se estabelecem, nós conseguimos fazer esse processamento facilmente, agora eu tenho uma orientação psicodinâmica não é por acaso, é porque o que acho que muitas das vezes é difícil é fazer esta integração da compreensão cognitiva numa relação que seja efetivamente transformadora e acho que isto talvez responda com mais clareza à sua pergunta.</p>	<p>P13 afirma que qualquer um é capaz de estudar e de integrar os aspetos teóricos dentro de si, no entanto, aquilo que é mais difícil é conseguir integrar essa teoria dentro da prática clínica e para isso a experiência de terapia pessoal é fundamental</p>
US 46	<p>Acho que a relação é muito mais transformadora do que o papaguear cognitivo e, portanto, eu consigo estar melhor na relação com as pessoas se tiver estado bem numa relação com alguém que tenha cuidado de mim de uma forma porreira e que me permita crescer que me segure, etc...</p>	<p>P13 afirma que a relação é o verdadeiro motor da mudança e o facto de haver a oportunidade para que numa relação terapêutica se construam modelos relacionais estáveis e seguros, permite a que depois esse modelo se replique nas restantes relações.</p>
US 47	<p>E: Sim, fez-me sentido. Sente que faltou ou que falta trabalhar alguma dimensão na sua terapia pessoal que acha que é importante para a sua prática?</p> <p>P13: Tudo o que eu trabalhar na minha terapia pessoal vai ser importante na minha prática</p>	<p>P13 assume que tudo o que é trabalhado na terapia pessoal tem importância.</p>
US 48	<p>Neste momento, não sei se há assim alguma zona obscura de grande falha constitucional, acho que não. Acho que é continuar eventualmente neste caminho que eu tenho feito mais recentemente, na tolerância à dúvida e da perda de alguma onipotência</p>	<p>P13 sente que o caminho que ainda lhe falta percorrer enquanto pessoa e como consequência enquanto terapeuta passa por ganhar uma maior capacidade de aceitação em relação à condição de fragilidade do ser humano, que não sabe tudo e que é capaz de viver tranquilo com esse sentimento.</p>

<p>US 49</p>	<p>Acho que como terapeuta que por muito que o desamparo do outro nos ponha no lugar da onnipotência nós nunca termos a tentação de lá ficar ou de ir para lá, um terapeuta onnipotente é a pior coisa, ou é das piores coisas, a pior coisa é ter um terapeuta perverso, mas a onnipotência nos pacientes é uma coisa muito perniciososa nos pacientes.</p> <p>E: Ficamos cegos...</p> <p>P13: Completamente cegos, cheios de nós próprios. Numa coisa que o paciente parece ser ótima para ele mas que na verdade não lhe permite desenvolver</p>	<p>P13 refere que uma das piores coisas que o terapeuta pode ser é onnipotente, na medida em que se considera o técnico especialista que sabe mais sobre o paciente do que ele mesmo, acabando por entrar num caminho de satisfação pessoal, do ego e não de verdadeira ajuda da pessoa.</p>
<p>US 50</p>	<p>E: Estamos a finalizar, só mais uma questão. Quando pensa em si como era quando começou, sente que é uma terapeuta diferente agora?</p> <p>P13: Não e sim, no essencial sou a mesma, a minha identidade é a mesma. Até mesmo fisicamente, na forma como me sento, ou na forma como animo o corpo, acho que isso não mudou. Sou diferente de facto no meu furor interventivo. Aí sou uma terapeuta diferente.</p>	<p>P13 sente que a sua identidade base não mudou, apesar de ter muito mais experiência de vida. Onde sente mudanças é na forma como intervém com os clientes.</p>
<p>US 51</p>	<p>Agora e isto já me aconteceu e agora ultimamente pela fase da vida em que as pessoas estão que coincide mais ou menos com o início da minha carreira, começo a ter pacientes que ao fim de 10 anos voltam e não me estranham em nada, reconhecem-me completamente. Houve assim uma sensação de reencontro imediato e não houve ninguém que me desse um feedback ao nível de estar diferente, portanto acho que a continuidade da minha identidade foi assegurada e, portanto, sou a mesma pessoa eventualmente menos palavrosa.</p>	<p>P13 reconhece que é a mesma, visto que clientes seus que já não estavam consigo há anos e que voltaram a descrevem como a mesma pessoa.</p>

Unidades de significado (P14)	Unidades de Significado Psicológico
<p>US 1</p> <p>E: Antes de nos focarmos, gostava de perceber um pouco daquilo que é o seu background e perceber talvez quais seriam as suas expetativas ou que é que o motivava para entrar neste mundo da psicoterapia, psicologia...</p> <p>P14: Acho que estão aí dois pontos, o que é que me levou à psicologia e o que é que me levou à minha própria terapia.</p> <p>E: Sim, se quiser falar das duas...</p> <p>P14: O que me levou à psicologia foi um momento um bocado fortuito, ou seja, eu durante uma grande parte da minha vida, acho que por convívio familiar estava muito inclinado para a engenharia informática e no meu 12º ano, portanto eu sou de uma ilha e, portanto, em termos académicos a oferta de disciplinas não era muito diversificada e até ao 12º ano tinha tido psicologia. Houve uma aula que falámos de psicanálise de Freud e aquilo fez-me piada, fez-me sentido e achei muito curioso e interessante, mas na altura não liguei muito porque estava muito inclinado para engenharia informática e fui para engenharia informática durante um ano, aliás não chegou a ser um ano porque no fim do 1º semestre eu cheguei à conclusão que não era bem aquilo que queria, porque uma coisa é brincar aos computadores outra coisa é de facto passar o dia todo a mexer nos computadores. Eu não sabia muito bem o que haveria de escolher porque na minha vida toda tinha isto dentro de mim que engenharia informática é que era e lembrei-me daquela aula de psicologia e pensei “bom, na falta de melhor, vamos ver o que é que isto me dá” e na altura eu não sabia muito bem quais eram as ofertas académicas em termos de orientação teórica, o que eu sabia era o que tinha estudado naquelas aulas de psicologia. Lá me pus a pesquisar no pouco que havia de internet na altura, já havia Google, mas não tinha a quantidade de informação que tem hoje em dia e lá descobri uma faculdade e percebi que tinha a ver com psicanálise, com uma forte corrente psicanalítica e então candidatei-me aos exames nacionais e fui colocado na faculdade do porto, mas eu queria mesmo era psicanálise e, portanto, tive a felicidade de os meus pais me apoiarem para vir para lisboa e cheguei um pouco de para-quedas a esse sitio.</p>	<p>P14 relata e descreve um pouco dos momentos que precederam a decisão de estudar psicologia. Lembra-se que durante toda a sua infância tinha a fantasia que ia trabalhar com computadores, mas que inspirado numa aula de psicologia acerca de psicanálise e isso foi o rastilho para que o interesse pela psicologia, nomeadamente pela psicanálise começasse a aparecer e decidisse arriscar e estudar psicologia.</p>

US 2	Acho que tive a felicidade daquilo corresponder assim um bocado, quer dizer não tinha grande expectativa porque não tinha grande background, mas de alguma forma acabou por ser um percurso que me fez bastante sentido e acabei por me sentir preenchido e, portanto, tive um bocadinho de sorte naquilo que foi o meu percurso daí para cá.	P14 afirma que não possuía grandes expectativas em relação ao curso, mas que ao longo do percurso foi-se sentindo completo com as coisas que ia aprendendo e vivendo.
US 3	E: Depois como é que deu o salto para o seu processo pessoal? P14: Na altura, foi numa primeira aula, já não me lembro de que cadeira, mas um professor que atirou assim para o ar “vocês todos que querem enveredar de facto por esta área se calhar era recomendável fazerem a vossa terapia e organizarem um bocadinho as ideias”, eu pensei que isso tinha alguma lógica, mas lá está eu nem tinha pensado muito em fazer psicoterapia porque eu não tinha propriamente assim grande contacto com pessoas da área, a memória que eu tinha era de que quando era miúdo os meus pais terem-me trazido a um psicólogo já não sei muito bem porquê. Portanto não fazia assim grande ideia do que era a prática clínica, nunca tinha pensado muito no assunto, não conhecia ninguém e, portanto, aquela proposta deixou-me a pensar, mas como não era um tema tão claro para mim eu não tomei iniciativa nenhuma.	P14 assume que a ideia de iniciar um processo pessoal começou a surgir durante o curso, à medida que ia ouvindo os professores falar que era algo essencial para a prática clínica. No entanto, como não conhecia terapeutas e não era prioridade, não tomou iniciativa.
US 4	Depois, entretanto, um colega meu disse que tinha começado a fazer psicanálise e eu achei que vinha mesmo a calhar. Na altura ele passou-me o contacto do psicanalista dele, não se importou de partilhar, eu também não tinha mais referência nenhuma e, portanto, acho que foi um momento forte da minha vida porque de facto tendo conhecimento daquilo que tenho hoje acho que tive uma sorte bestial em encontrar alguém que eu senti que foi tão competente	P14 afirma que conheceu o seu terapeuta através de um amigo seu que tinha iniciado um processo com ele. Descrevendo a sua experiência com esse terapeuta como bastante satisfatória e de esse terapeuta ser muito competente.
US 5	E: Era por aí que agora gostaria de pegar e perceber de que forma é que viveu a sua experiência de análise pessoal e se me gostaria de descrever um pouco? P14: Sim, bom quando comecei eu tinha consciência de que havia questões da minha vida com as quais eu não lidava muito bem, embora não tinha consciência o quão mal lidava com essas coisas.	P14 assume que desde o início do processo sentia que havia aspetos da sua vida que eram mais difíceis de lidar, no entanto não tinha consciência deles na sua plenitude.
US 6	Eu apesar de tudo tinha uma vida funcional, passei umas fases mais difíceis, também em termos de adaptação ao que foi a vida cá, eu vinha de um meio muito pequeno e passei para lisboa, tive de me adaptar a muitas coisas, mas lá está, quando comecei o curso não tomei logo essa iniciativa, eu sabia que depois queria de facto fazer a especialização em psicanálise e para isso tinha de ter a minha terapia feita, portanto, tinha aqui estas ideias latentes e depois do meu colega	P14 descreve as condições que o fizeram tomar a iniciativa de começar o seu processo pessoal, a curiosidade pela psicanálise, o querer ser psicanalista e, como tal, o ter de obrigatoriamente submeter-se a uma análise e também o facto de perceber que dentro de si existiam questões que necessitavam de ser olhadas e compreendidas

	<p>ter-me dito que fazia psicanálise foi o trigger. Portanto, acabei por juntar estas três motivações, a curiosidade científica, o querer entrar para a sociedade e por isso ter de fazer a terapia e a necessidade de fazer a minha terapia porque de certa forma sabia que havia coisas na minha vida que tinha de resolver. Quando essas três motivações se juntaram no tempo eu acabei por tomar a iniciativa</p>	
US 7	<p>Na altura, eu tinha um bocado este mito de que depois de fazer a minha terapia eu ia ser um indivíduo, eu digo isto quase meio a brincar, mas quase com superpoderes de consciência e que isso me ia trazer a confiança que eu não tinha na altura. Depois de fazer a minha psicanálise cheguei à conclusão de que saí de lá um tipo relativamente normal e está tudo bem com isso (ri-se)</p>	<p>P14 afirma que fantasiava a sua análise como um processo que o iria tornar intelectualmente perfeito. P14 assume que no final da análise percebeu que a idealização que tinha em relação a se tornar uma pessoa melhor que as outras era apenas uma defesa sua, na medida em que percebeu que ser alguém comum também era algo positivo.</p>
US 8	<p>Mas foi um processo muito, com uma paleta de sentimentos muito grande porque eu vivi muitas coisas durante o meu processo de análise, lá está a análise acompanhou muitas transformações da minha vida e, por isso, isso acaba por estar ligado</p>	<p>P14 refere que a análise foi muito rica pois acompanhou muitas transformações da sua vida e que isso lhe permitiu trabalhar diferentes sentimentos que iam chegando e aparecendo com as diferentes situações em que se encontrava.</p>
US 9	<p>mas eu lembro-me que foi um processo muito doloroso, no sentido em que de facto, me obrigava a pensar em coisas em que a tendência era, às vezes nem era propriamente não querer pensar, mas era aquele impulso de eu não tenho capacidade, não tenho estrutura para pensar nisto e a análise foi muito produtiva nisso, ou seja, ajudou-me a aprofundar questões mais dolorosas da minha vida, mas também me ajudou muito a aprofundar as coisas boas que eu estava a criar</p>	<p>P14 afirma que a sua análise lhe permitiu pensar sobre as suas angústias mais dolorosas e que apesar de considerar isso difícil e de ter uma atitude de não querer pensar sobre isso, sente que isso foi fundamental para o seu processo de mudança e de desenvolvimento</p>
US 10	<p>Isto é uma coisa que muitas vezes não se tem noção do que é um processo terapêutico ou pelo menos um processo terapêutico da psicanálise, mas não é só este trabalho de aprofundarmos e superarmo-nos para estarmos capazes de lidar com a dor, mas também sabermos aprofundar aquilo que nos realiza e que nos dá prazer e isso para mim é das coisas mais bonitas da psicanálise porque há muitas orientações teóricas que trabalham um bocado a parte da sintomatologia, a pessoa estabiliza e vai à sua vida. Aqui não, e de facto isso era uma coisa que eu também antes de começar a terapia não tinha muita consciência</p>	<p>P14 distingue a psicanálise dos restantes modelos teóricos, na medida em que esta abordagem promove um olhar sobre o ser humano em todas as suas dimensões, tanto na sua dor como naquilo que lhe dá prazer e que o satisfaz, como se houvesse uma descoberta de si em todos os seus aspetos humanos e isso foi algo que o fascinou.</p>
US 11	<p>e foi muito curioso aquela fase em que eu deixava de ter assim propriamente grandes problemas, não sabia muito bem o que havia de dizer na terapia e depois era picado para falar das coisas boas, “Mas como assim das coisas boas? Está tudo bem”, “Não é assim tão simples”, depois quando ia aprofundando de facto, isto era quase como entrar num prédio abandonado e meio escuro e ir abrindo portas e portas e portas e o fim da análise foi quase como ter esse prédio iluminado</p>	<p>P14 explica que de um momento para o outro quando falar sobre a sua dor e as suas questões dolorosas não fazia mais sentido, percebeu, motivado pelo seu analista, que no meio das coisas boas, daquilo que lhe dá satisfação, é também capaz de se conhecer e de se encontrar. Então esse olhar duplo entre olhar para a sua dor e para o que lhe dá prazer, foi aquilo que o tornou consciente de si na sua totalidade.</p>

<p>US 12</p>	<p>E: Sente que o seu terapeuta foi uma peça fundamental para isso? Como é que descreveria o seu terapeuta? Consegue dar-me alguns exemplos da sua forma de trabalhar?</p> <p>P14: Eu gosto de descrever o meu terapeuta com um termo do Winnicott, ele tinha este conceito que era uma mãe suficientemente boa, ou seja, não é ninguém perfeito, eu diria que ele foi suficiente no sentido mais puro do termo, ou seja, não teve a mais nem nunca teve a menos.</p>	<p>P14 descreve o seu analista como uma pessoa normal, comum, como alguém que foi suficiente e que estava presente e disponível para ele.</p>
<p>US 13</p>	<p>Obviamente hoje quando olho para trás, eu percebo que hoje naquilo que é o meu trabalho abordo de maneira diferente, somos pessoas diferentes, temos interesses diferentes, há princípios teóricos que exploramos de maneira diferente e claramente somos pessoas diferentes e acho que ter consciência disso é uma prova do bom trabalho que ele fez</p>	<p>P14 afirma que existem diferenças na sua forma de trabalhar quando comparada há do seu analista, mas considera isso como algo positivo, na medida em que a sua análise serviu como alavanca para a construção da sua própria identidade profissional e não para a utilizar como reprodução de um modelo.</p>
<p>US 14</p>	<p>Mas a verdade é que de facto acho que a maneira mais eficaz e que mais honra faz ao trabalho que ele fez comigo é que foi suficiente, não teve nem a mais nem a menos, mesmo considerando que há coisas que hoje olho para trás e “Ok, se calhar houve ali fases que poderia ter sido um bocadinho diferente, mas não foi por isso que deixou de ter resultado”.</p>	<p>P14 olha para o seu analista como uma pessoa que teve coisas bastante positivas e outras com as quais não concordou, mas que foi isso que o tornou aos seus olhos alguém capaz e alguém humano</p>
<p>US 15</p>	<p>E: Sente que o seu terapeuta é um modelo para si na forma como faz terapia com os seus clientes?</p> <p>P14: Não diria que é um modelo no sentido de eu replicar a forma de estar dele, mas eu diria que algumas características dele que eu sinto que me ajudaram a ter consciência de questões que eu também valorizo, que eu hoje sinto que fazem sentido para mim em terapia, ou seja, ele... vamos pôr assim há questões basilares que eu digo que são semelhantes porque somos os dois psicanalistas, em termos de estilo somos diferentes.</p>	<p>P14 refere que apesar de haver características semelhantes entre si e o seu analista devido ao facto de partilhar a mesma formação teórica, sente que os seus estilos são bastante diferentes, não tendo sentido a necessidade replicar o modelo do seu analista relativamente à forma de ser e estar em sessão. Existe a ideia de internalizar o modelo do terapeuta, mas ao mesmo tempo de manter as suas próprias características.</p>
<p>US 16</p>	<p>Eu acho que um aspeto que eu senti muito na relação com ele e hoje consigo pensar nisto até pela formação teórica que tenho é que na forma dele trabalhar eu sinto que ele conseguiu integrar muito bem aquilo que são os princípios teóricos e a transição deles para a prática e na experiência que eu tenho tido, nas supervisões que tive, na autoanálise que faço do meu trabalho e no trabalho que faço com colegas em conferência e com colegas que supervisiono, isto é um equilíbrio que não é muito fácil de conseguir e, portanto, eu diria que isso é um aspeto que de vez em quando me surge na mente, “atenção a este equilíbrio”, portanto se há uma coisa que integrei dentro de mim sem grandes transformações é pelo menos este principio do equilíbrio, obviamente que depois como passa para a</p>	<p>P14 diz que o aspeto que melhor conseguiu integrar e compreender relativamente ao modelo do seu analista foi a forma como este aplicava a teoria na prática, considerando este um dos maiores desafios de ser terapeuta, algo que tenta estar atento para não se desviar desse equilíbrio.</p>

	prática, tem diferenças na medida em que somos pessoas diferentes	
US 17	<p>E: Consegue dar alguns exemplos da forma como sente que a sua terapia pessoal influencia o trabalho como psicoterapeuta?</p> <p>P14: Eu acho que muito neste sentido, ou seja, quando se começa a estudar a psicanálise e quando se estuda autores clássicos há muito esta ideia de que um psicanalista é assim um ser inatingível, uma autoridade tão neutra que é inatingível e durante a minha terapia eu ia um bocado formatado com esse preconceito e fiquei muito surpreendido quando percebi que o meu terapeuta era uma pessoa bastante humana e isso marcou-me muito não só pelo impacto pessoal que teve em mim, mas também porque em termos da prática me alertou para a importância disso, ou seja, o facto de sermos tecnicamente neutros não implica que sejamos desumanos e isso foi uma coisa que me inspirou muito na forma como eu exerço a psicanálise, até porque isso faz parte da essência da psicanálise conseguirmos estar ligados às nossas emoções e isso ser partilhado com o paciente</p>	<p>P14 explica que a sua terapia pessoal foi fundamental para a queda da sua idealização em relação à pessoa do analista, na medida em que ao entrar em relação com ele depressa percebeu que este não era um ser inatingível, um técnico que sabe tudo, mas sim uma pessoa humana capaz de se ligar ao outro através das suas emoções, algo que antes de começar o processo pessoal achava que não era possível.</p> <p>P14 diz que essa postura muito humana do seu terapeuta fê-lo perceber que é possível enquanto terapeuta de conjugar a neutralidade teórica com o ser próximo emocionalmente do seu cliente.</p>
US 18	<p>Obviamente que não é no sentido de estarmos aqui a alimentar uma amizade de beijinhos e abraços, mas é no sentido de sermos humanos e entrarmos em contacto com as emoções do paciente, com as emoções que ele tem connosco, com as emoções que temos pelos pacientes porque os pacientes são seres humanos e, portanto, também despertam emoções dentro de nós e temos que ter isso em consideração.</p>	<p>P14 esclarece que a relação emocionalmente próxima entre terapeuta e paciente é muito importante no desenvolvimento do processo, na medida em que temos de nos deixar afetar pelo outro e pela sua história, no entanto, é importante estar consciente dos limites da relação terapeuta/cliente.</p>
US 19	<p>E: Sente que essa sua forma de se relacionar com o analista ou essa sua mudança na percepção de que o analista era aquele técnico inatingível, sente que isso de certa forma o fez relacionar com os seus clientes de uma forma diferente?</p> <p>P14: Sim. Sim. Sendo aqui um bocadinho simplista, nós vamos replicando os modelos de relação que temos e, portanto, de uma forma mais ou menos consciente o nosso analista acaba por ser uma referência</p>	<p>P14 considera o seu analista uma referência relativamente à forma de ser e estar em sessão no que diz respeito à sua postura humana e simples, uma postura de horizontalidade emocional que marcava a sua relação com os clientes.</p>

<p>US 20</p>	<p>E: Consegue dar algum exemplo prático de coisas que aconteceram e que agora sente que também faz?</p> <p>P14: São pequenas coisas, ou seja, eu lembro-me de uma situação em que estava a partilhar uma experiência pessoal e que aquilo por um lado tinha sido muito doloroso para mim, mas por alguma razão eu senti que eu é que tinha falhado que eu é que tinha estado mal e ele disse uma coisa tão simples como, “Isso deve ter sido horrroso para si” e eu pensei “É pá pois foi”, não era propriamente o tipo de feedback que eu estava a ter, ou seja, é nestes exemplos que eu consegui sentir este lado humano, conseguir estar presente na sessão com afeto, mas depois isso não fazer com que ele se distanciasse da teoria e do propósito para que estávamos ali e eu diria que isso é um aspeto que me ficou muito consciente naquilo que é o meu trabalho.</p>	<p>P14 relata uma situação em que sentiu o tal equilíbrio entre a capacidade para se ser humano e mostrar-se presente e disponível para o outro, mas ao mesmo tempo estar ciente da teoria e saber aplicá-la sendo humano.</p> <p>Essa conjugação entre a possibilidade de se ser humano com o facto de se ser também um profissional foi algo que P14 integrou dentro de si.</p>
<p>US 21</p>	<p>Por exemplo, há autores que eu gosto de estudar e têm por vezes uma linguagem muito hermética, muito densa e isto é uma tendência natural principalmente quando começamos a trabalhar, na forma como devolvemos informação ao paciente, como falamos com o paciente, às vezes estamos muito colados a esta linguagem muito teórica e é preciso fazer um esforço muito grande para pormos isso de uma forma humana para a sessão, mas eu sei que é uma tendência minha, faz parte da minha personalidade, mas enfim eu às vezes agarro-me um bocado a esta linguagem mais formal mais teórica e de vez em quando tenho de me relembrar “sai disso” e de vez em quando vem-me o exemplo dele neste sentido, porque é uma coisa que ele fazia, pelo menos comigo fez, que eu sentia como bastante eficaz.</p>	<p>P14 afirma que por vezes é lhe difícil sair do papel de técnico, de teórico, que possui conhecimento, no entanto, ao ter consciência disso agarra-se ao modelo do seu terapeuta por forma a sair dessa postura e estar presente enquanto pessoa para o outro, tal como o seu terapeuta estava consigo</p>
<p>US 22</p>	<p>E: Quais sente os eventos da sua terapia pessoal que considerou como mais úteis?</p> <p>P14: Isso é uma pergunta difícil porque eu diria que houve momentos que foram emocionalmente marcantes, porque foram coisas que eu não estava à espera, mas em termos de utilidade no sentido prático do termo eu não sinto que haja propriamente aspetos que se destacaram e eu não estou a tentar ser romântico com isto no sentido de que “foi tudo importante”, eu fiz análise durante nove anos 4x por semana portanto foi um processo muito intenso e intensivo, portanto a certa altura é para mim um bocadinho difícil ter essa perceção de momentos particularmente uteis, foram pequenos pormenores que foram entrelaçando e estruturando e que eu ao longo do tempo não é que diluam mas que foram ganhando um sentido muito próprio, não consigo isolar aspetos propriamente úteis</p>	<p>P14 não consegue identificar momentos da sua análise pessoal que considera como mais uteis, na medida em que todos os momentos que viveu foram importantes e foram construindo uma história.</p>

US 23	<p>E: Por muito pequeno que lhe possa estar a parecer consegue referir algum acontecimento que se lembre?</p> <p>P14: Sim, um aspeto que esteve presente em muitas fases da terapia foram os silêncios. Agora pensando nisso acho que isso foi um aspeto para uma frase que depois me veio mais tarde e que eu usei uma vez numa conferência que apresentei sobre um caso clínico.</p>	<p>P14 afirma que a questão dos silêncios é algo que considera muito importante ter em conta num processo terapêutico.</p>
US 24	<p>Eu costumo dizer que a psicanálise é a arte de saber estar calado, no sentido em que nós somos uma ferramenta para o paciente pensar sobre ele próprio, portanto temos de saber falar nos momentos certos com o conteúdo certo, mas o essencial é conseguirmos facilitar o processo de pensamento do paciente, então temos de saber estar calados, saber quando devemos estar calados e como devemos estar calados e durante a minha terapia aqueles momentos de silêncio em que ele soube estar calado, apesar de serem muitas vezes dolorosos para mim porque eu lembro-me de estar muitas vezes no divã e pensar, “ora bolas, então e agora?”, mas o que é facto é que aquilo obrigou-me a pensar e obrigou-me a cavar muito dentro de mim e a ir à procura do que estava cá dentro de mim para eu poder explorar.</p>	<p>P14 afirma que o terapeuta funciona como uma ferramenta para o paciente, na medida em que é através dele que o paciente, se interroga, questiona, pensa.</p> <p>Refere que os momentos de silêncio trazem com eles períodos de grande avanço emocional para o cliente, na medida em que promovem o pensamento, o estar connosco próprios e isso foi algo que apesar de doloroso, foi sentido como útil.</p>
US 25	<p>Então eu acho que ao longo da terapia se eu acho que houve um pequeno pormenor que foi muito útil, foram os silêncios</p>	<p>P14 considera os silêncios um pormenor de grande utilidade.</p>
US 26	<p>E: De que forma é que faz o transporte para a sua prática clínica? Sente que o paciente no divã se possa estar a sentir um pouco desconfortável com o silêncio,...De que forma é que isso lhe trouxe um outro rapport?</p> <p>P14: Ajudou-me a saber estar calado, ou seja, o facto de eu ter tomado consciência que o silêncio foi muito útil para mim e apesar de ter sido desconfortável, foi muito punitivo, eu hoje em dia estou tranquilo com os silêncios mesmo que saiba que isso possa estar a ser perturbador para o paciente</p>	<p>P14 assume que o facto de ter sentido os silêncios como uma experiência dolorosa em que se sentia desacompanhado, ainda para mais estando no divã, permitiu-lhe compreender a sua importância e conseguir estar tranquilo agora enquanto terapeuta para quando esses momentos acontecem em sessão com um cliente.</p>
US 27	<p>Obviamente que isto não quer dizer que eu faça aquelas coisas que eu poderia falar da psicanálise clássica, estar uma sessão todo calado, deixar ali o paciente abandonado, não é isso, temos de estar atentos a qual o tipo de silêncio que está em causa, ou seja, qual o encadeamento disso no processo de terapia da consulta da fase em que estamos.</p>	<p>P14 reflete que é importante estar atento ao paciente, estar atento ao tipo de silêncio e não deixar alguém sozinho em sessão, apenas e só com o seu silêncio, porque está escrito na teoria que isso deve ser feito, é preciso haver lógica e estar com o paciente em todos os momentos.</p>
US 28	<p>Mas o facto de ter passado por uma experiência em que o silêncio me foi muito útil ajudou-me a não ter medo do silêncio do paciente, a não ter medo do meu silêncio e a encarar isso com tranquilidade, com um silêncio ativo.</p>	<p>P14 assume que o facto de ter sentido a sua experiência com os silêncios como algo bastante útil no seu processo de autoconhecimento e mudança, fê-lo perceber a sua importância e conseguir aguentá-los com mais confiança e tranquilidade.</p>

<p>US 29</p>	<p>E: Há pouco referia-se a estes silêncios como experiências mais difíceis ou mais dolorosas, para além destes silêncios sentiu que houve outros momentos que possa ter considerado como mais difíceis e que agora considera como úteis para a prática clínica?</p> <p>P14: Acho que muitos silêncios foram difíceis, lá está, olhando para trás sei que foram úteis. Houve silêncios em que eu sentia tranquilidade, não me apetecia falar e eu sentia-me respeitado por estar com alguém que me deixou estar, houve momentos em que senti que precisava de ter um bocadinho mais de apoio nos silêncios, não tive, mas a verdade é que tinha consultas 4x por semana, saía um dia angustiado e no outro estava lá e portanto isso é uma coisa que me foi sempre gerida de uma forma, lá está, olhando para trás consigo perceber que foi, ou seja, ele estava lá de facto</p>	<p>P14 destaca a continuidade da análise, o facto de poder estar com o seu analista 4x por semana, permitia-lhe sentir acompanhado e sentir que se num dia saísse de lá mais angustiado sabia que no dia seguinte poderia falar sobre isso. Essa continuidade e esse sentimento de que o analista estaria lá no dia seguinte, fê-lo sentir tranquilo e seguro.</p>
<p>US 30</p>	<p>Portanto houve silêncios que foram muito duros, foram difíceis, mas foram produtivos. Tive uns que foram entediados, outros angustiantes, outros tranquilos, mas lá está, houve silêncios que foram úteis</p>	<p>P14 assume que passou por diversos tipos de silêncios, mas que isso foi uma experiência positiva e útil.</p>
<p>US 31</p>	<p>E: Alguma vez sentiu que a sua terapia pessoal estava de certa forma a estagnar, no pára-arranca?</p> <p>P14: Houve um período em que eu estava com muita dificuldade em perceber determinados conteúdos dentro de mim. Essa questão da terapia estagnar é uma questão que acontece por várias razões durante a terapia e a vivência dessa estagnação também depende muito das características de personalidade dos pacientes. Para a consciência que eu tenho da minha personalidade e olhando para trás eu de facto não sinto que tenha vivido isso no sentido de “a terapia está estagnada”, eu sempre tive consciência de que se havia alguma coisa que estivesse estagnada era a minha capacidade de pensar, portanto não tive propriamente isso, mas isso é uma questão que surge muito, mas lá está depende de determinadas características dos pacientes.</p>	<p>P14 refere que nunca teve a sensação de que a terapia estivesse sem uma direção, estagnada, até porque reconhece que enquanto paciente é o responsável pela evolução do processo, pelo que se o processo não estivesse a avançar era porque não estaria disponível para tal.</p>
<p>US 32</p>	<p>E: De que forma é que ter sentido isso na terapia pessoal, faz o transporte para a sua prática clínica com os seus clientes?</p> <p>P14: Sim, eu sinto que um dos desafios da psicanálise como trabalhamos muito com transferência é fazer esta diferenciação entre o que tem a ver com questões do paciente e o que tem a ver com nossas e eu tenho consciência de que há fases em que estou muito cansado fisicamente, quer dizer com a experiência isso tornou-se mais consciente e eu sinto que hoje em dia acontece muito pouco,</p>	<p>P14 sente que dos aspetos mais importantes do terapeuta ter consciência, passa por distinguir aquilo que é dele daquilo que é do paciente, até porque vão surgir coisas semelhantes às nossas vivências e experiências e para ajudarmos o outro é necessário diferenciarmos a nossa vivência da vivência do outro e ter consciência disso.</p>

US 33	houve uma fase em que eu senti que estava tão cansado que a minha capacidade de pensar nas sessões estava condicionada, então nesse sentido eu sentia que não estava a produzir tanto quanto poderia e se calhar nesse sentido a minha lucidez a minha competência que eu estava a conseguir ter na altura estava a condicionar um bocadinho o tipo de ajuda que eu estava a dar ao paciente e isso é uma coisa que depois temos a responsabilidade de saber gerir e contrariar	P14 descreve que existem momentos de grande cansaço, físico e emocional, pelo que esse cansaço acaba por condicionar o processo terapêutico na medida em que o terapeuta não se sente tão capaz de estar presente e disponível para a experiência do cliente.
US 34	Há pacientes que por vezes partilham essa sensação de que o ritmo da terapia está diferente e, portanto, a partir do momento em que eu tenho consciência de que “Ok não sou eu que estou aqui lento e a não conseguir pensar e se calhar devia ir dormir” e o paciente tem razão, pode-se dar o caso e já houve pacientes que se queixaram “Naquela sessão você não foi sensível a uma coisa que é muito importante para mim” eu parei para pensar e de facto tinha razão, não propriamente por estar cansado, por outras questões. A partir do momento em que estou relativamente consciente do que é meu e do que é do paciente aí posso perceber naquilo que é a dinâmica do paciente o que é que essa sensação de a terapia estar lenta	P14 relata que já existiram sessões em que estava de tal forma cansado de que a sua postura em sessão mudou e isso passou para a relação com os seus pacientes, tendo sido alertado por estes de que algo se passava, algo estaria diferente. P14 afirma que o facto de estar consciente das minhas questões, permite-me estar com a experiência do outro de uma forma muito mais presente e como tal, ser mais capaz de o perceber e de compreender o processo terapêutico e os seus ritmos.
US 35	A verdade é que a partir do momento em que este processo de introspeção se torna natural, a terapia tem sempre um ritmo e a autoanálise tem sempre um ritmo e essa questão da velocidade não é propriamente um tema, é uma questão orgânica que depende do nosso estado de espírito das coisas da vida e por aí fora	P14 reflete que após se entrar numa dinâmica de introspeção sobre nós mesmos e de se tomar consciência de quem somos e dos nossos comportamentos, a terapia flui ao ritmo de cada um, esse ritmo dependerá da disponibilidade de cada um para querer pensar sobre si
US 36	A minha terapia não chegou ao fim quando estagnou, não, este meu processo de autoanálise continuou, eu deixei foi de precisar da ajuda do meu analista. Portanto a minha terapia nunca estagnou, chegou foi ao fim, pelo menos naquela minha parte que era assistida	P14 refere que o seu processo de análise continuou mesmo após a sua análise ter acabado, na medida em que após tanto tempo de análise assistida, P14 tinha condições para olhar para dentro, pensar sobre si, sobre as suas escolhas e para escolher ser autêntico, sem precisar do olhar do outro.
US 37	E: Se tivesse de definir uma coisa da sua terapia pessoal que tem a certeza que contribuí-o para o seu sucesso enquanto terapeuta o que diria? P14: Na terapia aprendi a viver com o incómodo das coisas e a tolerar o incómodo das coisas por mais tempo e isto depois revela-se em tudo da minha vida, seja nas questões pessoais que me incomodam e eu partir para uma estratégia reativa ou o que quer que seja, tolerar e dar um tempo para processar a informação e o mesmo na terapia ou seja, não só naquilo que é o processo de estudo porque estudar é muito moroso, estamos constantemente a ser confrontados com uma data de coisas que não sabemos e com as quais nos sentimos um bocado ignorantes e tomamos consciência dos nossos limites, “tive de ler isto 5x até perceber. Tinha idealizado que ia ler 1x e ia logo perceber, que era muito fácil”.	P14 sente que uma das ferramentas que a terapia pessoal lhe possibilitou aprender, foi ganhar a capacidade de esperar pelo momento certo das coisas, ter paciência e não ter pressa por ter uma resposta. Permitiu-lhe conquistar a tranquilidade com o desconhecido.

	Como na questão com os pacientes, ou seja, as sessões não são ciclos que se encerram, há questões sempre pendentes.	
US 38	Portanto, aprendi a ser mais paciente, eu sinto que já sou uma pessoa bastante paciente, já era uma pessoa com paciência, aprendi foi a ter uma paciência mais saudável e a tolerar melhor as inquietudes da vida e quando estamos a trabalhar com pacientes isso é uma constante no nosso trabalho. Lidamos com questões em aberto, que ainda não estão claras, que só nós é que sabemos, que só daqui a uns meses, daqui a um ano é que vão entrar naquilo que é a sequência do processo terapêutico, portanto acho que isso é um aspeto que claramente me ajudou em todas as questões da vida, saber ter paciência e ter tranquilidade para lidar com o incómodo.	P14 refere que a sua terapia pessoal ensinou-o a estar confortável na incerteza, a não ter medo da dúvida e a tolerar o desconhecido sem necessidade de mostrar soluções ou de dar respostas para o que não se conhece, esperando pelo momento certo que surgirá.
US 39	Eu costumo dizer e escrevi um pequeno artigo sobre isso no meu site, o segredo da felicidade está no sofrimento, que é quando sabemos sofrer de uma forma saudável e permite-nos depois explorar o prazer e as áreas boas da vida de uma forma muito mais saudável, estruturada e consistente	P14 afirma que na sua opinião para se ser feliz é preciso conhecermos a nossa dor, sabermos quem ela é, do que é que é feita e assim irmos explorando outras áreas que fazem parte de nós para além da dor.
US 40	E: Estava a ouvi-lo e estava a pensar que se calhar a terapia fê-lo não partir tanto para o acting out. P14: Sim, eu ouço muitos colegas jovens e ouvia quando era mais novo, muitos colegas partilhar coisas das sessões e lá está aquela reação de ter de ajudar logo e depois acabavam por fazer umas interpretações muito selvagens ou depois mandam umas sugestões, não querendo ser injusto, mas muito cognitivo comportamentais, isso ajudou-me a “Ok, aguenta-te, não é para já” e essa atitude de sermos transparentes, no sentido de não escondermos isso para os pacientes isso também nos traz muita segurança e às vezes os pacientes dizem “Ah o que é isto? Ainda não sei. Não sabe? Não sei, mas vamos chegar lá. Ah ok está bem”. Sermos pacientes, mas sermos seguros com essa dúvida, incerteza	P14 afirma novamente que a sua análise o fez perceber a importância de se ser paciente e não oferecer uma resposta ou uma conclusão ao paciente apenas porque o vimos muito aflito e não conseguimos aguentar. Refere que o facto de não se saber a resposta e ter a humildade para dizer que não se sabe, mas que continuará ali até a resposta chegar, confere tranquilidade e segurança.
US 41	E: Se imaginasse que não tinha passado por uma experiência de terapia pessoal, como é que acha que seria enquanto terapeuta? P14: Péssimo. Não quer dizer que eu não conseguisse ajudar um bocadinho as pessoas, pelo menos naquilo que seria o conteúdo mais óbvio mais superficial, mas não teria estrutura suficiente, nem estrutura nem experiência suficiente para conseguir fazer pelo menos este tipo de terapia porque durante a nossa terapia temos acesso a uma densidade emocional tão grande que isso depois nos permite trazer essa estrutura e esse estofo para aquilo que é a experiência com os pacientes.	P14 refere que lhe seria impossível estar com alguém em terapia da forma que está atualmente se não tivesse feito a sua terapia pessoal, seria capaz de estar na superfície, mas nunca ir ao fundo das questões, ao conteúdo mais difícil. Afirma que o facto de ter conhecido e experimentado uma grande variedade de sentimentos e de ter tido a oportunidade de pensar sobre eles, fê-lo crescer emocionalmente e ganhar a capacidade para lidar com eles enquanto terapeuta, algo que sente que não seria capaz de o fazer se não tivesse tido essa experiência.

US 42	Portanto, nós não podemos fazer algo que não temos consciência nem que não temos dentro de nós. Obviamente que o nosso objetivo não é termos relações perfeitas e completas com os pacientes, mas pelo menos termos esta experiência de termos passado por muitos sentimentos e termos pensado pelo menos em muitos sentimentos e o facto de eu me ter habituado a lidar com sentimentos dolorosos, até com sentimentos desconfortáveis e também pelo outro lado com sentimentos de excitação e de prazer nas suas várias dimensões e manifestações isso permite-me ter muito mais estofo e estrutura para acolher aquilo que é a experiência dos pacientes e se eu não tivesse feito terapia tenho a certeza que não ia conseguir fazer isso	P14 refere novamente que o facto de ter explorado dentro de si uma panóplia imensa de sentimentos, sensações e de ter sido capaz de aguentar esses sentimentos e pensar sobre eles, mesmo quando eram angustiantes, permitiu-lhe não ter medo de os viver e de os sentir quando eles aparecem e de ser capaz de em sessão com alguém estar confortável e tranquilo quando isso surge, referindo que não seria possível sem a sua terapia pessoal.
US 43	Acho que em termos teóricos não ia ter assim um grande compromisso, ia ser decente, mas em termos clínicos sei que não seria tão competente, com consciência daquilo que seriam os meus limites.	P14 refere que em termos teóricos sente que ia ser competente, no entanto, onde se ia destacar pela negativa seria na prática, no ser e estar em sessão enquanto terapeuta, uma vez que não teria consciência do seu sentir e dos seus pontos cegos.
US 44	E: O que faz aqui a diferença então não é tanto a parte teórica, mas mais a parte relacional? P14: Sim, mais ou menos. Ou seja, o facto de termos feito a nossa terapia permite-nos ter a consciência daquilo que é a prática daquela teoria toda que vamos aprendendo durante o curso e durante a nossa formação. Há áreas em que a transposição da teoria para a prática é muito mecânica, muito funcional. No manual eu vejo que a peça A encaixa ali, encaixa e funciona, portanto há uma transposição direta da teoria para a prática. Na clínica não, nesse sentido a terapia ajuda muito naquilo que é a nossa experiência individual e depois as supervisões dão continuidade a isso.	P14 sente que ter feito a sua terapia pessoal ajudou no facto de conhecer como se aplica a teoria na prática, ou seja, ter conhecimento sobre como se trabalha em clínica, sobre o que se sente, sobre o que é e, por último, ter conhecimento sobre si. Tudo isso ajudou a conhecer a prática clínica ainda antes de exercer enquanto terapeuta. Afirma que a supervisão é um complemento à terapia pessoal, na medida em que nos ajuda a conhecer a prática clínica.
US 45	E: Sente que alguma vez se sentiu irritado com o seu terapeuta? P14: Sim (ri-se) e falamos disso várias vezes e foi muito importante ter tido alguém que me deixou estar zangado com ele e falamos disso com naturalidade, não era condescendência, mas naturalidade “Ok, vamos lá falar” e isso foi muito importante ter tido alguém que me deixou estar zangado com ele	P14 destaca a importância de se ter sentido zangado com o seu terapeuta e de este não rejeitar este seu sentimento, mas pelo contrário aceitá-lo e pensar sobre ele com naturalidade.
US 46	E: De que forma faz o transporte para a prática clínica? P14: Não tenho medo que se zanguem comigo, faço o máximo para evitar e para lhes dar razões para se zangarem comigo, mas às vezes acontece, somos humanos e enquanto terapeutas não somos seres absolutos e às vezes há respostas que nos fazem aperceber que não estamos tão disponíveis, como o	P14 refere que a zanga é algo que pode surgir e que não tem medo de que isso surja com os seus clientes, na medida em que não é perfeito e que acontecerão coisas com as quais os clientes podem não estar de acordo.

	exemplo que eu dei à pouco, e às vezes os pacientes alertam-nos para isso, faz parte,	
US 47	mas o facto de eu ter tido consciência que o meu terapeuta não era perfeito tirou-me esse peso de cima de ter de ser perfeito, não quer dizer que eu não me esforce ao máximo para ser o melhor possível, mas convivo nesta idealização que tenho de ser perfeito e os pacientes quando se zangam comigo tenho de aceitar e perceber o que está por trás disso, se de facto estão a transferir para mim qualquer coisa ou se de facto fui eu que fiz qualquer coisa, que às vezes foi, acho que não houve muitas vezes que eu dei motivos para se zangarem comigo, mas já dei e tive de aceitar.	P14 revela que o facto de ter sentido o seu terapeuta como uma pessoa comum, que comete erros e que não é perfeito, fê-lo acabar com a idealização que tinha em relação aos psicoterapeutas, de que eram seres inatingíveis e isso retirou-lhe o peso que sentia em ter de ser também perfeito com os seus clientes.
US 48	E: Sente que faltaram dimensões na sua terapia pessoal que hoje para si sente que seriam fundamentais enquanto clínico? P14: Não, no sentido que naquilo que era importante para mim pela minha personalidade isso existiu, naquilo que extrapola a minha personalidade e, portanto, já entra a dimensão enquanto clínico, terapeuta, isso depois fui buscar com as supervisões	P14 sente que tudo o que tinha a ver com o seu trabalho pessoal, com o trabalho sobre as suas características, sobre as suas angústias, não houve nada que ficasse por explorar. Em relação ao aprender como ser melhor terapeuta, P14 destaca o papel da supervisão nesse trabalho.
US 49	A nossa terapia é relevante para aquilo que é a nossa personalidade e então o facto de termos muita lucidez teórica e experiência clínica não é tudo compatível ou pelo menos equivalente com aquilo que é a nossa personalidade.	P14 sente que o trabalho pessoal é importante sobretudo para o autoconhecimento, para a consciência dos nossos pontos cegos e limites e não tanto em relação àquilo que é a aprendizagem dos pressupostos teóricos.
US 50	Portanto a minha terapia foi muito útil para me ajudar a ter consciência de mim conseguir que eu não me confunda com os pacientes com isso, mas eu não sou um ser absoluto e, portanto, há muitas características das dimensões humanas que não fazem parte da minha pessoa e que a percepção disso e o trabalho disso veio depois com a supervisão.	P14 assume que a sua terapia permitiu-lhe ganhar consciência de si, das suas limitações e acima de tudo, compreender que não é perfeito, que tem falhas e que aquilo que o seu processo terapêutico não lhe permitiu pensar sobre, porque não fazia parte das suas características pessoais nem da sua história de vida, acabou por ser trabalhado com a supervisão.
US 51	E: Quando iniciou este percurso todo e imaginando-se como terapeuta na altura, sente que há diferenças entre aquilo que era e aquilo que é e se sente que a sua terapia pessoal contribuiu para essa sua mudança ou não? P14: Acho que a meio da minha terapia eu já tinha desidealizado a minha pessoa enquanto sujeito e terapeuta, a partir daí, eu diria que hoje em dia eu identifico-me com os mesmos princípios em que acreditava, os princípios teóricos que mais me faziam sentido continuam a fazer eu tenho é muito mais bagagem, mais estofos e uma capacidade de compreensão muito maior porque tive mais anos para estudar e muito mais experiência de trabalho e nesse sentido tenho tido alguma sorte porque tenho tido uma carga de trabalho relativamente intensa com pessoas muito diferentes e portanto isso trouxe-me bastante	P14 refere que a sua terapia pessoal contribuiu para a percepção de que este não seria um ser absoluto, passando a ter um olhar sobre si muito mais congruente com quem realmente era. Refere que a experiência que tem tido com pessoas bastante diferentes lhe tem permitido crescer enquanto profissional, sentindo-se mais maduro.

	experiência, mas na essência eu não sou diferente, sou é mais maduro.	
US 52	<p>E: Referiu que o ponto fulcral pelo qual a terapia pessoal contribuí-o para esta mudança foi ter perdido a idealização de como tinha de ser enquanto terapeuta.</p> <p>P14: Sim, a terapia foi fundamental nisso.</p> <p>E: A aceitação que podemos ser normais...</p> <p>P14: Sim, que não temos de ser perfeitos lá está, não somos seres absolutos, nem completos, temos os nossos limites, mas isso não quer dizer que haja necessariamente um prejuízo grande naquilo que é a nossa existência enquanto pessoa e enquanto terapeuta.</p>	P14 assume novamente que a terapia pessoal foi a grande ferramenta que lhe permitiu pensar sobre si e concluir que ele tal e qual como as restantes pessoas, tem defeitos, não é perfeito e que saber isso e não ser perfeito passou a ser visto como uma vantagem.
US 53	Às vezes as pessoas falam-nos de coisas que não fazem parte da nossa vida e que nós não conseguimos acompanhar as pessoas nisso o que não quer dizer que não possamos providenciar uma relação saudável	P14 afirma que não é pelo facto de nunca ter passado por uma experiência semelhante à do cliente que não consegue empatizar e oferecer aceitação e compreensão.
US 54	<p>eu lembro-me por exemplo, houve um altura que eu jogava futebol e gostava de falar sobre jogos de futebol e o meu terapeuta nunca gostou de futebol não percebe nada de futebol e às vezes quando partilhava isso ele respondia de muitas maneiras, mas eu percebi que não era o interesse dele, ele respondia-me na medida em que “Ok boa, ainda bem que tens prazer com isso, investe nisso”, mas não conseguia discutir com ele e isso ao início era um bocado chato, chato no sentido em que estava cheio de entusiasmo em partilhar isto com alguém e não era com ele, mas lá está, não foi por causa disso que eu deixei de gostar dele e hoje em dia acontece, hoje as pessoas falam de coisas que eu não pesco, eu faço sempre um esforço para tentar perceber um bocadinho e tentar pesquisar sobre as coisas que me falam, mas às vezes são coisas que eu não tenho interesse nenhum, percebo que seja válido para as pessoas, mas não tenho interesse nem quero ter interesse e não faço esforço para ter interesse.</p> <p>E: Mas sente que se não tivesse tido a terapia não conseguia fazer esse click de que estava tudo bem, não conseguiria empatizar tanto com isso?</p> <p>P14: Sim, não conseguiria fazê-lo nem tão bem nem tão rápido.</p>	<p>P14 relata alguns momentos que se passavam com o seu terapeuta em que este muitas vezes não partilhava dos mesmos gostos e isso era sentido ao início como algo negativo, mas com o tempo foi percebendo que estava tudo bem em não partilhar dos mesmos gostos, visto que continuava lá com ele na mesma. Fazendo a transição para si enquanto terapeuta, P14 sente que isso também lhe acontece com ele, ou seja, o facto de por vezes não ter interesse em determinados temas que os clientes trazem não significa que a relação deixe de funcionar ou que não queira ter relação com eles.</p> <p>P14 sente que não tivesse passado por essa experiência na sua terapia pessoal, ou seja, de que está tudo bem e de que é possível manter uma relação segura e que oferece aceitação mesmo sem se partilhar dos mesmos interesses e gostos, não seria capaz de o perceber enquanto terapeuta.</p>
US 55	A supervisão é muito importante e eu fiz muita supervisão com várias pessoas durante muitos anos e acho que na supervisão de certo modo teria percebido, mas a terapia acelerou muito esse processo.	P14 destaca o valor da supervisão na aprendizagem sobre como se deve ser terapeuta, no entanto, afirma que a terapia pessoal permite uma aprendizagem mais rápida e completa.
US 56	Comecei a dar consultas, a deitar pessoas no divã, relativamente cedo. Acabei o curso tinha 23, 24 anos, comecei a fazer a minha formação em psicanálise com	P14 afirma que o facto de ter começado a sua terapia pessoal muito cedo, permitiu-lhe ter a estrutura mental e a autorização institucional para que lhe fosse possível iniciar

	25 mais coisa menos coisa e quando comecei a minha formação já levava alguns quatro anos de psicanálise pessoal, já tinha muita bagagem nesse sentido, então na altura tive autorização para começar a deitar pacientes antes de terminar o curso e se eu não tivesse a minha terapia pessoal eu não teria estofo para lidar com isso.	o seu percurso enquanto terapeuta melhor preparado e mais cedo do que a média.
US 57	Depois a supervisão ajudou-me a explorar e a aprofundar e a tomar conhecimento de mais dimensões da prática clínica, mas assumindo que pudesse entrar na formação de psicanálise sem a minha própria terapia eu não digo que não pudesse ter chegado a conclusões semelhantes, se calhar de uma forma muito mais incompleta, mas com muito mais sofrimento e com um gasto de tempo muito maior, precisava de muito mais tempo para isso	P14 assume que a sua supervisão possibilitou-lhe entrar em contacto com coisas diferentes que a sua terapia pessoal não tocou, no entanto revela que sem a sua terapia o seu processo enquanto terapeuta seria vivido com muito maior sofrimento.
US 58	Eu fiz terapia durante muitos anos e muitas vezes por semana, eu tive muito tempo para pensar em muita coisa e isso foi muito útil	P14 refere que a sua análise foi muito longa e que isso permitiu-lhe explorar tudo sobre si

Unidades de significado (P16)		Unidades de Significado Psicológico
US 1	<p>E: Antes de me focar no tópico da terapia pessoal, gostaria de perceber um pouco daquilo que é o seu background, em termos de expectativas e o que é que a motivava a iniciar o processo terapêutico?</p> <p>P16: O que me motivou... eu comecei a fazer o meu processo pessoal já trabalhava há dois anos, portanto tinha pouca experiência e por isso não considero que esteja relacionado com questões do trabalho, acho que foi mesmo por questões minhas, pessoais, por eu querer evoluir, crescer, querer dar resposta a questões minhas que eu tinha e não estavam bem resolvidas, fui sentido essa necessidade, acho que foi fruto das minhas vivências e do meu estado emocional na altura</p>	<p>P16 considera que a sua principal motivação para iniciar um processo pessoal passava pela necessidade que sentia em perceber quem era, conhecer-se e acima de tudo, sentir-se bem consigo mesmo, algo que na altura em que decidiu iniciar não estava a acontecer.</p>
US 2	<p>E: Consegue-me descrever mais ou menos como é que essa experiência de terapia pessoal foi vivida ou está a ser vivida?</p> <p>P16: Sim, estamos a falar de um processo terapêutico longo, já bastante longo, nós passámos já por várias fases. Nem sempre foi fácil, tivemos fases difíceis e acho que o crescimento inclui sempre confrontarmo-nos com estas fases difíceis e dolorosas, portanto nem sempre foi fácil, mas foi bom no sentido em que me foi possibilitando também crescer</p>	<p>P16 descreve a sua análise como um processo que lhe permitiu crescer enquanto pessoa. Apesar de considerar este trabalho duro, doloroso e difícil, permitiu-lhe amadurecer, e isso é considerando como algo positivo.</p>
US 3	<p>Começámos por uma terapia face a face depois passei para o divã, estive muito tempo no divã 2x por semana e cheguei a fazer três, até chegarmos aos dias de hoje, por razões óbvias, em teleterapia, portanto, mudámos aqui um bocadinho também o registo da terapia, mas essencialmente foi isso, tivemos momentos difíceis, desafiantes, dolorosos, mas momentos também muito tranquilizadores</p>	<p>P16 refere que ao longo dos anos, o contexto terapêutico teve algumas mudanças e essas mudanças externas, do espaço, foram acompanhadas de várias fases diferentes que P15 ia vivendo em terapia, algo que contribui-o para a riqueza da sua análise.</p>
US 4	<p>E: Como descreve o seu terapeuta será que me consegue dar exemplos da forma de trabalhar?</p> <p>P16: Quando optei por fazer a minha terapia pessoal procurei por vários terapeutas e aquilo que inicialmente me chamou mais a atenção neste terapeuta em particular foi na leveza da resposta. Eu enviei mail para vários terapeutas na altura, e a resposta deste psicanalista foi a que me pareceu mais leve, mais pacífica, foi uma memória que me ficou passados todos estes anos. Lembro-me dele me dizer qualquer coisa como “pronto, se for o caso até logo se não for o caso que corra tudo bem”, senti uma certa liberdade e uma certa descontração e é assim que eu o vejo, uma pessoa descontraída, uma pessoa séria, mas uma pessoa com humor, bem-humorada, eu acho que também é uma parte tão importante de saúde mental</p>	<p>P16 afirma que o aspeto decisivo para escolher o seu analista, foi na resposta descomprometida e muito humana que este lhe deu no email que enviou a pedir informações sobre o início do processo.</p> <p>P16 revela que essa descontração que sentiu na resposta ao mail, mais tarde confirmou-se como uma característica do seu analista, um homem terra a terra, capaz de ser pessoa e de ser técnico quando é preciso.</p>

<p>US 5</p>	<p>E: Em sessão consegue dar-me algum exemplo da forma dele de trabalhar?</p> <p>P16: Não sei se isto responde a esta pergunta, mas às vezes quando estamos a falar sobre qualquer coisa que eu não consigo ver no imediato, mas para ele é tão óbvia, ele ri-se, mas é um riso quase do género tu ainda não percebes isto, mas há de lá chegar um dia e isso é muito característico e é muito constante ao longo das nossas sessões, nós estarmos em associação livre e eu estar a pensar e ele ri-se, mas não é um riso de chacota é do estilo “eu compreendo que ainda não estás a ver, eu já vi, mas há de lá chegar eu não te vou dizer”. Isso é muito característico</p>	<p>P16 refere que o seu analista é uma pessoa capaz de pensar sobre ela e conhecer alguns aspetos seus antes que fiquem conscientes dentro de si. No entanto, reflete que o facto de se aperceber que o seu analista a conhece ou pelo menos a aparenta conhecer melhor que ela, a faz sentir acompanhada no processo.</p>
<p>US 6</p>	<p>E: Até que ponto é que ele funciona como um modelo para si em relação à forma de fazer terapia?</p> <p>P16: Acho que tem uma influência muito grande na forma como trabalho, acho que tenho aprendido a ser psicoterapeuta com a experiência de ter sido analisanda dele, ou irei aprender a ser analista porque tive essa experiência também com ele, eu acho que tem sempre uma influência muito grande na nossa prática</p>	<p>P16 afirma que a sua experiência em análise com o seu terapeuta fê-la perceber o que é ser e estar em terapia enquanto terapeuta. Assume que o seu terapeuta é um modelo que está dentro de si enquanto forma de ser e estar na prática profissional.</p>
<p>US 7</p>	<p>E: Consegue dar exemplos de coisas assim mais práticas que possa ter internalizado em si? Aquilo que lhe vier à cabeça</p> <p>P16: Esta forma muito descontraída, mas, no entanto, muito presente e muito despreocupada, eu acho que ele me passou muito isso. Estou aqui a pensar, nós já temos tantos anos..., mas acho que sim acho que é isso a forma descontraída como ele fala, o recurso ao humor, contrariamente àquela ideia de que a terapia é uma coisa muito séria e é claro que é, mas não tem de ser contraditório depois aqui ao humor e à leveza com que depois se tratam as coisas e às vezes a assuntos muito delicados e sensíveis e, portanto, acho que aprendi essa parte com ele. Acho que essencialmente é isso.</p>	<p>P16 sente que as características do seu terapeuta que a marcaram mais e que acabou por integrar dentro de si foram, a sua forma de ser descomprometida, muito humana e ao mesmo tempo a capacidade de estar presente com o outro.</p> <p>P16 refere ainda outras características que recorda como relevantes no seu terapeuta, a capacidade de suavizar o problema sem desvalorizar a experiência nem a pessoa, atribuindo um carácter humano à terapia, um carácter relacional e fugindo do conceito e do ideal de que a terapia é algo muito rígido e muito sério.</p>
<p>US 8</p>	<p>E: Quando fala na leveza, aquilo que a mim me remete é para a não assimetria grande entre posições, tem a ver com isso?</p> <p>P16: Sim. Exatamente, é mesmo isso, ter uma relação mais próxima, claro que isso está sempre intrínseco numa relação terapêutica, mas não ser muito rígido em relação a isso.</p>	<p>P16 refere que sentia o seu terapeuta como estando numa relação de horizontalidade, com os devidos limites, mas uma relação em que era possível ser-se autêntico sem ter a preocupação com determinadas regras ou imposições criadas pela sociedade</p>
<p>US 9</p>	<p>Eu por acaso posso partilhar e agora lembrei-me, antes de começar com este analista, tive uma experiência com outra analista, uma mulher na altura, que era da sociedade e eu sentia que não sei se calhar por ser uma pessoa com pouca experiência, que eu na altura achei que fosse, que eu considerei com muita rígida, no sentido de “psicanálise, faz-se 3x por semana, não menos do que isso, não pode</p>	<p>P16 refere que o seu analista teve a capacidade de se adaptar a si e a escutar, ouvir as suas necessidades e o seu pedido, ao contrário de experiências anteriores em que certos analistas muito agarrados à teoria, e àquilo que é apresentado como certo pelos pressupostos psicanalíticos não foram capazes de fazer contribuindo para o dropout de P16 na altura.</p>

	<p>ser”, nesse sentido acho que foi uma agradável surpresa porque nunca aconteceu. No sentido de “foi isto que eu estudei é isto que eu acho que deve ser feito e então independentemente das circunstâncias é assim que tem de ser”</p>	
US 10	<p>E: Consegue dar algum exemplo de que forma é que a sua experiência de terapia pessoal influencia a sua prática clínica?</p> <p>P16: Deixe-me pensar... Para além daquilo que já disse, eu estou com dificuldade em perceber exatamente aquilo que procura, exemplos concretos é isso?</p> <p>E: Sim, coisas que se lembre, exemplos que tenha sentido na sua terapia como importante e que isso tenha ficado dentro de si e que use isso na sua prática</p> <p>P16: Sei lá, acho que esta grande disponibilidade que ele teve para mim, claro que isso é inerente a todos os processos terapêuticos, mas esta grande disponibilidade que ele sempre teve para mim depois eu transporto também e é um bocadinho a minha bagagem mental que eu levo para depois estar com as outras pessoas</p>	<p>P16 sente que o facto de ter sentido que o seu analista estava verdadeiramente presente para si, a aceitava tal e qual como era, fê-la sentir segura e isso é algo que guardou dentro de si e tenta promover com os seus clientes.</p>
US 11	<p>Exemplos mais concretos... deixe-me ver... Por exemplo, recebi aqui à tempos uma pessoa muitíssimo aflita e portanto aqui com questões de ansiedade e depressão muito fortes e muito vincadas, ela estava mesmo muito aflita e logo na primeira sessão, aquilo foi extremamente difícil para ela, não conseguia falar, estava mesmo com grandes dificuldades e a postura que eu tive, por influência do meu analista, porque é isso que ele faz também, foi uma postura de tentar quebrar o gelo, que aquilo fosse um momento minimamente prazeroso dentro das dificuldades que ela estava a viver e isso nunca foi desvalorizado, mas tentar de alguma forma quebrar o gelo e fazer com que ela ali naquela altura se sentisse um bocadinho mais tranquila porque isso também aconteceu comigo, também passei por isso, também senti isso, é difícil e acho que ajudou bastante. É um bocadinho a postura dele que foi ficando dentro de mim ao longo dos anos.</p>	<p>P16 recorda uma situação com uma cliente em que se lembra de ter agido tal e qual como o seu analista agia com ela, referindo que esse modelo, essa sua forma de estar e de ser ficou guardado dentro de si, na medida em que sente que isso a ajudou enquanto cliente e por isso é algo que tenta promover no outro enquanto terapeuta</p>
US 12	<p>E: Falando um pouco da sua relação com o seu analista de que forma é que essa relação influencia a forma como também se relaciona com os seus clientes?</p> <p>P16: Agora estava a lembrar-me e não sei se isto responde àquilo que me pergunta. Quando o Frederico me propôs isto, foi porque eu pensei que haveria aqui um enfoque na influência dos processos pessoais na prática clínica. Eu dei por mim a pensar e há pessoas que pensarão de forma diferente, mas na minha opinião não é possível fazer um bom trabalho sem termos nós próprios uma boa terapia feita porque inevitavelmente, nós tratamos de pessoas, de</p>	<p>P16 reflete que será impossível um terapeuta ser capaz de realizar um bom trabalho com um cliente se não souber quem é, se não conhecer os seus limites, na medida em que se não o souber ficará preso às suas questões sendo muito difícil estar totalmente disponível para as experiências do outro.</p>

	vivências, de sentimentos, de experiências muito difíceis e que por vezes vão buscar coisas da nossa própria história e é importante nós conseguirmos trabalhar isso em nós para depois estarmos com aquela pessoa em pleno	
US 13	Por isso eu acho inacreditável e conheço muita gente que acha que não é preciso nenhum processo pessoal.	P16 não compreende como é que existem terapeutas que consideram a terapia pessoal do terapeuta como algo secundário.
US 14	E: Diria que um dos maiores benefícios de ter feito um processo pessoal foi o autoconhecimento? P16: Sim, sem dúvida, sem dúvida. O autoconhecimento e a capacidade de perceber, de não baralhar as coisas, de permitir que alguém se zangue comigo sem que eu tenha de ficar zangada com essa pessoa, porque isto vê-se muito, já vi pessoas a zangarem-se com os pacientes a mandarem-nos embora	P16 refere que um dos maiores benefícios de ter feito a sua terapia pessoal foi ter sido capaz de perceber quem era, mas a cima disso a capacidade de se zangar com alguém, de perceber que o terapeuta é capaz de tolerar essa zanga e de que isso seja um momento de transformação da relação de uma forma positiva.
US 15	E: Sente que isso só se aprende quando nos conhecemos a nós mesmos? P16: Sim, de certa forma sim, quando sabemos que aquilo que nós passamos está na nossa gaveta e não na gaveta do paciente, embora possamos reconhecer e empatizar por já termos passado por situações semelhantes, mas não são as nossas dificuldades que estão ali em jogo	P16 reconhece que a capacidade de tolerar a zanga do outro e usá-la como ferramenta de crescimento da relação só é possível quando o próprio se conhece, tem consciência de si e percebe que a zanga do outro muitas vezes não está dirigida a si, mas a muitas coisas da sua história que estão a ser mexidas.
US 16	E: Se imaginasse que não tinha tido terapia pessoal como é que acha que seria? Que diferenças haveria? P16: Acho que seria péssima, acho que isso nem é possível.	P16 considera impossível trabalhar sem a sua terapia pessoal.
US 17	Não conseguia certamente ajudar as pessoas, não conseguia ser neutra o suficiente para ter um distanciamento confortável e não que o terapeuta tenha de ser uma pedra longínqua, mas no sentido de ter bem resolvidas as minhas questões para depois ajudar a resolver as do outro e essencialmente é isso, é o autoconhecimento, é muitas das vezes ter domínio sobre aquilo que sentimos, conhecermo-nos para conhecer bem a outra pessoa e não estar tudo confuso e misturado	P16 sente que não seria capaz de ajudar as pessoas sem o seu processo de terapia pessoal, na medida em que antecipa que iria confundir muitas vezes as suas questões com as questões do outro, não conseguindo estar inteiramente disponível para o outro.
US 18	E: Há pouco falou também de momentos que considerou como mais difíceis e dolorosos, consegue precisar se esses momentos foram mais tarde por si considerados como úteis? P16: Foram sem dúvida que sim. E: Consegue dar algum exemplo?	P16 assume que o facto de ter sido possível na sua terapia, trabalhar as suas experiências de vida sentidas como mais dolorosas, permitiu-lhe estar com clientes que aparecem com questões semelhantes às suas, mantendo-se suficiente distante da sua experiência para que não se deixe afetar ao ponto de não ser capaz de estar ali com aquela pessoa.

	<p>P16: Estou a tentar arranjar um exemplo sem ter de ser muito concreta. Por exemplo, os acontecimentos de vida que na altura me eram muito difíceis e me angustiavam muito se eu não os tivesse resolvido hoje chegando alguém com algumas dificuldades semelhantes provavelmente eu ia ficar quase como consumida, não isso não é o termo, mas não ia ter distanciamento suficiente para olhar para aquela situação da forma como aquela pessoa a está viver e não como eu a vivi e portanto se calhar não iria conseguir ser tão neutra nem tão justa perante a pessoa que ali está</p>	
US 19	<p>E: Alguma vez ficou zangada com o seu analista?</p> <p>P16: Já várias vezes, já já. Acho que isso faz parte</p>	<p>P16 assume que por diversas vezes já existiram momentos de zanga e tensão entre si e o seu terapeuta.</p>
US 20	<p>E: E de que forma é que isso influencia a sua prática clínica?</p> <p>P16: Por acaso até tivemos agora uma situação recentemente em que ficamos os dois zangados porque lá está nós também já estamos numa fase, isto já são muitos anos e estamos numa fase em que há segurança e à vontade para fazer isso, eu não o faço, não tenho ninguém no divã há 5 anos e não o faço, mas estou em crer que um dia poderei fazer quando um dia tiver com alguém a relação que tenho com ele.</p>	<p>P16 assume que tem uma relação com o seu terapeuta que lhe permite zangar-se com ele, sem que isso provoque a rutura na relação, algo que afirma que enquanto terapeuta ainda não conseguiu estabelecer com ninguém ao ponto de ambos se sentirem seguros mesmo em momentos de tensão e conflito</p>
US 21	<p>Mas se calhar neste momento se zangassem comigo, é natural iria compreender, isto são situações muito abstratas.</p> <p>E: consegue falar assim de um exemplo, que consegue partilhar?</p> <p>P16: Eu estou a tentar arranjar um paralelo, isto foi uma situação que vivi com ele agora recentemente, mas não estou a encontrar nenhum paralelo com a minha prática clínica por enquanto, por isso não sei se vai ser muito útil... pronto então isto foi uma situação em que vagamente aquilo que aconteceu foi que o meu analista passou-me um caso de uma criança que eu estou a acompanhar e eu tenho estado a fazer supervisão desse caso com uma outra pessoa da sociedade, isto gerou aqui alguma confusão porque depois cada um tinha a sua opinião e acabamos por nos zangar um com o outro por esse aspecto, mas entretanto arranjam uma solução, eu vou deixar de debater isso com o tal outro supervisor para falar com ele. De que forma é que isto pode ter influência na minha intervenção depois com esta miúda... o facto de me ter zangado com o meu analista se calhar nenhuma.</p>	<p>P16 relata uma experiência de tensão entre si e o seu analista devido ao facto de não estarem de acordo quanto à forma como P16 estava a intervir com uma rapariga que o seu analista lhe tinha indicado.</p>

US 22	<p>E: Mas vendo a coisa de outra forma eu queria levar mais para o lado de o facto de eu me ter conseguido zangar ou de ter percebido a minha zanga será que depois será mais fácil eu como terapeuta perceber a zanga do meu cliente?</p> <p>P16: Sim, acredito que sim, acredito que isso tenha influência, o facto de eu me ter zangado, depois mais tarde poder integrar a zanga de um paciente</p>	<p>P16 acredita que o facto de ter percebido que dentro de uma relação segura é possível existirem momentos de zanga sem que isso provoque a rutura da relação, permitiu-lhe aceder mais facilmente à zanga dos seus clientes e integrá-la de uma forma construtiva para a relação</p>
US 23	<p>E: Alguma vez sentiu que durante a sua análise, a análise não andava, estava estagnada?</p> <p>P16: Já, várias vezes. Já senti até porque é uma terapia muito prolongada no tempo e, portanto, já senti isso várias vezes</p>	<p>P16 afirma que por diversos momentos sentiu que a sua terapia pessoal não tinha uma direção, faltava um objetivo e remete esse sentimento para o facto de a análise ser uma terapia de longa duração em que se passa por todos os tipos de sentimentos.</p>
US 24	<p>É isso quando estamos ali naquela fase em que parece que nada mexe, nem para a frente nem para trás, se eu falei sobre isso na altura, talvez tenha falado, no entanto, da parte dele nunca tive esse feedback, nunca tive bem esse feedback, eu sentia isso, no entanto do lado dele a perspectiva nunca seria bem essa, seria mais uma, quase que embora tu não estejas a ver não faz mal, um dia vais perceber que não estamos parados</p>	<p>P16 sente que apesar de ter um sentimento de que faltava alguma coisa na análise, pensa que o seu analista nunca perdeu o rumo, nem o foco, acabando P16 por perceber que sentir-se perdida seria algo normal.</p>
US 25	<p>E: Sente que reconhece isso nos seus clientes?</p> <p>P16: Sim, eu trabalho muito com crianças, também tenho adultos, mas no trabalho com crianças é muito frequente dizerem-nos que “Ah porque ela só vem aqui brincar, não vem fazer nada, porque para brincar ela brinca em casa, e nada está a acontecer”, o que não é verdade de todo e nós que somos da área sabemos e mesmo quando nos toca a nós, eu pelo menos já senti isso várias vezes, há sessões e sessões, há sessões que são muito boas e são emocionalmente estimulantes e depois há outras que nem tanto, mas cada momento tem de ser respeitado.</p>	<p>P16 refere que a terapia é um processo interno que promove uma série de sentimentos, incluindo sentimentos de cansaço e de querer terminar o processo por falta de direção, mas que tudo isso é normal e tem de ser respeitado.</p>
US 26	<p>Por exemplo, esta paciente que eu agora estava a recordar que estava muito aflita, eu às tantas também me senti um bocado aflita e tentei de alguma forma aligeirar a situação, se calhar, nós ainda não temos muitas consultas, mas ainda hoje não falamos de temas que eu sei que são importantes e que eu sei que vão surgir mais cedo ou mais tarde, mas se não estamos a fazer nada? Estamos, acho que estamos a fazer muito, ainda não falamos da mãe do pai, isso ainda não falamos, mas acho que estamos a fazer grandes progressos e neste caso passa ainda muito por ela conseguir falar, porque ainda não consegue</p>	<p>P15 sente que a terapia é um processo lento e muito individual. Considera que o facto de por vezes não se falar de determinados assuntos que terão de ser eventualmente falados não significa que isso esteja esquecido, apenas é importante estar atento ao ritmo do paciente e perceber e respeitar os tempos de cada um</p>
US 27	<p>E: Sente que durante a sua terapia pessoal, faltaram trabalhar ou faltam trabalhar dimensões que agora considera importantes para a sua prática clínica?</p> <p>P16: Não, não acho que falta trabalhar nenhuma dimensão, não vejo isso assim, acho que não.... sei lá, ao longo dos anos e também estava a pensar nisso, ao longo dos anos</p>	<p>P15 considera que apesar de não se considerar um ser perfeito, sente que evoluiu-o muito em diversas áreas da sua vida e que isso foi devido à sua terapia pessoal</p>

	<p>tenho feito progressos enormes em várias áreas da minha vida, não quer dizer isto que eu seja um ser perfeito porque não sou nem nunca vou ser, mas há coisas que olhando para trás e posicionando-me agora vejo que foi uma evolução muito grande e as coisas que ainda não evoluíram... não, ia dizer as coisas que ainda não evoluíram mas não, eu evoluí, eventualmente terei e tenho as minhas coisas por resolver, mas nunca pensei nisso por metas a atingir, não sei se estou a ser muito vaga</p>	
US 28	<p>E: Quais sente que foram para si os eventos da sua terapia pessoal que considera como mais úteis para a sua forma de conduzir as sessões, para a sua forma de trabalhar?</p> <p>P16: Coisas concretas da minha terapia pessoal.... eu acho que o maior deles todos, há de ser sempre que está ali alguém que se interessa por mim e que mostra preocupação genuína e nós já passámos por diversas coisas, já me zanguei, já estive ausente, já quis acabar com a terapia, já mil quinhentas coisas, mas só o facto de saber que aquela pessoa está genuinamente interessada por nós e lá está acho que isso é o maior ganho de qualquer terapia pessoal, é poder depois nós pressentirmos isso e depois de arrumarmos as nossas questões, conseguirmos estar genuinamente interessados por alguém e mesmo quando essa pessoa nos diz como eu já disse que queria desistir e ir embora e tudo, acolher isso e estar lá verdadeiramente para ajudar no interesse genuíno por aquela pessoa e isto é muito bonito, é difícil, mas tem um potencial transformador enorme</p>	<p>P16 afirma que o sentir que o seu terapeuta está presente, está disponível para si, independentemente daquilo que aconteça dentro da relação dos dois, é algo que ficará sempre dentro de si como um dos maiores ganhos da sua terapia</p>
US 29	<p>E: Sente que a terapia pessoal também a ajudou a lidar com as problemáticas mais difíceis trazidas pelos seus clientes?</p> <p>P16: Sim, sem dúvida. Por exemplo eu tenho uma miúda que tem sido um desafio enorme, ela já está comigo há algum tempo, mas é um desafio no sentido de que nunca fala, muitas das vezes dizia-me que não queria estar comigo, vai-te embora, eu nem quero estar comigo, coisas muito desta ordem ao início e agora também um bocado. É uma miúda que agora recentemente nas sessões e nas brincadeiras que faço com ela, ela tem de mandar, a brincadeira é sempre aquela que ela escolher, ela é sempre a professora e eu sou sempre a aluna que se porta mal e estou sempre de castigo todas as sessões e tem sido difícil gerir isto porque é uma miúda muito intensa e que genuinamente me provoca aqui alguma zanga porque está sempre zangada. Qual é que era a pergunta? Porque é que eu fui buscar isto?</p> <p>E: Perguntei-lhe sobre aquilo que considerava útil na sua terapia pessoal que ajudou na sua prática clínica.</p>	<p>P16 utiliza uma situação com uma paciente para explicar de que forma é que sente que a sua terapia pessoal influencia a sua prática clínica. Afirma que há uma rapariga que está constantemente a desafiar-la e a provocar-lhe um sentimento de que não controla o espaço terapêutico visto que nunca respeita aquilo que é dito. No entanto, sente que o facto de ter tido a sua terapia pessoal, fá-la ter a capacidade de perceber que aquele comportamento não é dirigido a ela e conseqüentemente a não agir de forma agressiva ou a zangar-se com a rapariga apenas porque não faz o que lhe mandam. P16 refere que é capaz de gerir a sua zanga dentro de si, ou então levando isso para a sua análise, o que lhe permite manter-se presente e disponível para estar com a rapariga independentemente de ela fazer ou não o que lhe mandam.</p>

	<p>P16: Porque é que eu fui buscar isto... porque se não fosse a minha terapia pessoal, provavelmente eu já me tinha zangado com ela de vez e já tinha desistido do caso porque é mesmo um caso difícil e que exige que a pessoa tenha um trabalho pessoal feito e bem feito de preferência, claro que somos sempre humanos e eu continuo a zangar-me e fico zangada, mas consigo perceber que aquilo não tem nada a ver comigo e que a miúda não tem culpa nenhuma daquilo e consigo estar lá para ela e depois venho gerir a minha zanga para casa porque continuo a zangar-me um bocadinho, mas lá está isso se calhar falo com o meu analista e não ajo, estou lá para ela simplesmente, ela diz-me que vou ser a menina mal comportada e vou estar sempre de castigo porque ela é que manda e eu tenho que aceitar porque é isso que ela quer fazer</p>	
US 30	<p>e isto é uma questão que se calhar não é o foco aqui da nossa conversa, mas que eu vejo que gera muita discórdia entre as várias correntes teóricas, porque eu já tive colegas de outras vertentes mais cognitivas comportamentais que acham bem por procedimento que a criança como não está a corresponder a nível de comportamento àquilo que era esperado então põem-nas fora da sala, isto para mim não é grave é gravíssimo, mas isto acontece no dia a dia e já cheguei a ter várias conversas com colegas por questões deste género e aquilo que me foi dito foi “então mas a criança estava a portar-se mal, ou estava a ser indelicada ou rude e então tive de colocar limites e tive de castiga-la”, isto é uma coisa muito grave</p>	<p>P16 revela que não concorda com a opinião de colegas que defendem outros modelos teóricos quando ao invés de tentarem compreender o comportamento da rapariga no seio da relação, tentam eliminar o comportamento mostrando-lhe à força que aquele comportamento é errado</p>
US 31	<p>não é que eu não tenha vontade de castigar esta miúda que me desafia todas as sessões que eu lá vou, mas não o faço, porque percebo que não tenho esse direito e isso sim, eu acho que é o maior ganho da terapia é conseguir olhar para ela como ela é neste momento, independentemente daquilo que eu sinto ou penso e não vou pô-la fora da sala</p>	<p>P16 refere que apesar de se sentir zangada e frustrada com a rapariga, percebe que tentar compreender o seu comportamento e respeitá-lo beneficiará muito mais o processo terapêutico do que tentar eliminar esse comportamento.</p> <p>Um dos seus maiores ganhos da sua terapia pessoal, foi compreender de que cada pessoa tem o seu tempo e o seu ritmo e o terapeuta não deve colocar as suas necessidades à frente das do cliente.</p>
US 32	<p>E: Diria que era esse separar aquilo que é nosso, do outro e da relação que a terapia proporciona?</p> <p>P16: Sim</p>	<p>P16 sente que a terapia permite distinguir o que é nosso do que é do outro, do que é da relação.</p>
US 33	<p>E: O que é que sente que é mais difícil lidar na relação com um paciente?</p> <p>P16: Aguentar os silêncios nem sempre é fácil, é uma coisa que às vezes causa alguma ansiedade e algum transtorno, mas que é muito necessária e eu tenho aprendido isso e terá certamente muita influência do meu analista</p>	<p>P16 refere que para si, das coisas mais difíceis de lidar em sessão é com o silêncio, no entanto considera que é necessário que este exista e que a importância que atualmente dá aos silêncios deriva do seu trabalho pessoal</p>
US 34	<p>E: Era isso que ia perguntar de que forma é que a terapia pessoal tinha ajudado nessa questão.</p>	<p>P16 afirma que sente necessidade de por vezes dar respostas ou travar o silêncio devido às suas próprias dificuldades</p>

	P16: Sim porque às vezes não há respostas e os silêncios fazem parte. Mas eu acho que sim os silêncios, nós temos sempre o intuito de querer dar uma resposta e responder naquele momento ou de calar o silêncio, o silêncio é necessário e para mim tem sido difícil essa parte.	
US 35	Mas também já aprendi, uma vez tive uma miúda que também me odiava e não queria estar ali de maneira nenhuma e disse-me “não vou falar, eu posso estar aqui o tempo que tu quiseres eu não vou falar”, na altura, fiquei aflita mas tentei respeitar, ainda que estivesse à rasca e estava porque ainda por cima estava a começar e aquilo era tudo muito novo para mim, mas respeitei e disse-lhe que ela não tinha de falar se não quiséssemos e foram os piores 45 minutos da minha vida porque ela não disse rigorosamente nada, prometeu e assim o fez, mas o que é certo é que a nossa próxima consulta quando eu a fui buscar ela veio de braços abertos e provavelmente se eu tivesse tido uma perspetiva mais cognitiva comportamental e tentasse encher aquele espaço com coisas que não têm provavelmente grande utilidade, sei lá, se tivesse, se quisesse impingir alguma coisa para tapar aquele silêncio que ela precisava de ter as coisas não tinham corrido como correram, isso tenho a certeza	P16 recorda um momento de uma sessão com uma rapariga em que esta se remeteu ao silêncio a sessão e inteira e, apesar de estar a ser muito desconfortável, P16 conseguiu respeitar e aguentar aquele silêncio. P16 refere que o facto de ter conseguido estar presente naquele silêncio, permitiu a que a rapariga na sessão seguinte surgisse com outra atitude e fosse capaz de confiar em si.
US 36	E: De que forma é que estar no divã é mais complicado em relação aos silêncios? P16: Para mim é mais fácil, porque não há aquele contacto visual e, portanto, os silêncios são menos ansiogénicos, é claro que há silêncios e silêncios, e às vezes há aqueles silêncios constrangedores, mas como não temos o olhar do outro sobre nós para mim é muito mais fácil de gerir do que cara a cara	P16 sente que o divã lhe protege dos silêncios na medida em que não precisa de estabelecer contacto visual com o analista, não sentido pressão de ter que dar uma resposta.
US 37	E: Sente que aprendeu a lidar com isso na sua terapia pessoal, de certa forma? P16: Sim, de certa forma sim, porque já tivemos vários momentos de silêncio que não é suposto dizer nada e está tudo bem, estamos só ali em associação livre ou estamos só a pensar e também já aconteceu eu não querer naquele momento nada, nem nenhuma interpretação nem nada, simplesmente estar ali, que foi um bocadinho isto que aquela miúda me disse também	P16 revela que o facto de ter passado por momentos na sua terapia em que apenas queria estar no silêncio, fê-la perceber que quando esses momentos surgem com os seus clientes, devem ser respeitados e não se deve por necessidade do terapeuta interrompê-lo.
US 38	E: Estamos a finalizar. Gostava de perceber mais ou menos, quando se projeta no futuro, como é que se imagina a ser enquanto psicoterapeuta? P16: Como me imagino a ser... a nível de características minhas que posso vir a ter? Há uma coisa que eu acho que tem muito a ver também com a minha terapia pessoal e que eu fui aprendendo ao longo dos anos que é a ser autêntica, portanto acho que a autenticidade é uma coisa que é fundamental. Ao início não era muito, acho que agora estou	P16 assume que o seu processo terapêutico lhe permitiu estar mais em contacto consigo ganhando a liberdade para poder ser quem é, tal e qual como é, tanto a nível pessoal como profissional e que essa liberdade para poder ser autêntica foi surgindo ao longo do processo.

	mais um bocadinho e é assim que eu me vejo no futuro, como um ser autêntico, no fundo, autêntico e disponível para receber as pessoas que me cheguem.	
US 39	<p>E: Poderia dizer que a terapia pessoal também contribui para a forma como se vê e projeta no futuro?</p> <p>P16: Muito sim, neste aspeto da autenticidade bastante. A teoria é uma coisa que é muito importante, nós temos sempre de investir e temos sempre de estudar, mas o ser, a capacidade de ser um ser genuinamente autêntico e disponível para a outra pessoa aprende-se, vai-se ganhando com a prática é algo que não vem nos livros, esta disponibilidade e o ser genuína, é algo que não vem nos livros e acho que me foi muito passado pelo meu analista</p>	<p>P16 confessa que apesar de a teoria ser bastante importante na intervenção terapêutica, o sermos nós mesmos e o sermos capazes de sermos humanos com todas as nossas falhas e imperfeições não se aprende nos livros, mas sim vai crescendo ao longo do processo pessoal.</p>

Unidades de significado (P17)	Unidades de Significado Psicológico
<p>US 1</p> <p>E: Gostava de conhecer um pouco o seu background, o seu contexto em termos de expectativas, o que é que a motivava a iniciar o seu processo terapêutico pessoal?</p> <p>P17: Desde a licenciatura que era muito enfatizado pelos professores de que a gente precisava de começar um processo terapêutico caso quiséssemos entrar pela área clínica, da saúde, enfim, no atendimento individual ou de grupo, era uma condição para a atuação na clínica e isso era muito enfatizado. Então, quanto mais ia chegando aos estágios clínicos, mais os professores perguntavam se já tínhamos começado o processo terapêutico e isso era uma condição para poder atender na clínica escola, porque enquanto psicólogos em formação não podíamos atender na clínica escola da faculdade se não estivéssemos em processo terapêutico, então existia essa primeira condição e existia uma segunda razão individual e pessoal a respeito das minhas questões, das minhas vivências, das minhas angústias, enfim dos meus processos que se tornaram doenças físicas, na altura acho que, e foi isso que me motivou a começar mesmo, eu já sabia que ia ter de começar em algum momento, mas quando culminou isso, essas questões existenciais minhas e um adoecimento físico, percebi que agora era um momento e se eu estava esperando sei lá que começasse o estágio obrigatório para fazer isso, eu tive de me antecipar um pouco</p>	<p>P17 afirma que a sua entrada num processo individual deveu-se a uma razão formativa em que para poder atender na clínica da faculdade teria de estar num processo pessoal, mas também por questões de ordem pessoal, com o objetivo de pacificar as suas dúvidas sobre si, sobre o que se passava consigo.</p>
<p>US 2</p> <p>E: Em relação ao seu processo, como é que foi vivida essa experiência?</p> <p>P17: Foi um processo muito essencial, foi vital para a minha definição enquanto pessoa e profissional.</p>	<p>P17 afirma que o seu processo pessoal foi fulcral para a construção de si tanto enquanto pessoa como enquanto terapeuta.</p>
<p>US 3</p> <p>A busca inicial era pessoal e depois isso foi-se misturando à medida que ia cuidando das minhas demandas o profissional também passou a ser demanda em algumas sessões e aí foi de extrema importância para eu entrar nesses atendimentos clínicos minimamente amparada,</p>	<p>P17 revela que para além de trabalhar sobre as suas questões pessoais, o seu processo permitiu-lhe entrar em contacto com questões práticas sobre como estar em terapia enquanto terapeuta e esse contacto foi vivido como fundamental para sentir maior tranquilidade no começo da sua prática</p>
<p>US 4</p> <p>porque para além de a terapia pessoal eu sempre fiz supervisão clínica no sentido de me orientar casos e ajudar nas questões mais técnicas e não só técnicas</p>	<p>P17 assume que a supervisão teve um papel importante dentro de si enquanto terapeuta, permitindo-lhe uma compreensão e um outro olhar sobre os seus casos.</p>

US 5	porque como eu queria destacar hoje, a pessoa do terapeuta está completamente implicada no processo, nessa relação, então eu não tenho como cuidar do outro se eu também não cuido de mim	P17 afirma que um processo pessoal vive-se a dois, sendo que o terapeuta é uma parte ativa do processo, da relação e então, para tal acontecer, é necessário que o terapeuta conheça as suas fragilidades para que consiga estar com as fragilidades do outro tranquilamente.
US 6	então como eu trabalho com a abordagem humanista que se baseia em pressupostos fenomenológicos e existências, eu tenho a certeza que se eu não tivesse iniciado esse processo comigo inclusive para eu compreender se o meu fazer passava pela clinica ou por outra área, porque eu estagiei em diversas áreas, foi essencial, sem ele não teria percebido que queria a clinica, mas também a supervisão porque com isso também ficou claro para mim o meu papel na psicologia	P17 revela que o seu processo pessoal, mas também a sua supervisão, foram fundamentais para que tivesse a certeza de que queria seguir a área da clínica e da psicoterapia.
US 7	E: Como é que descreveria o seu terapeuta, a sua forma de trabalhar? P17: Na altura, ele também atuava com uma abordagem humanista e eu considero que a atuação dele voltada para a empatia, para a confirmação, para a presença, para a relação mesmo, porque há um foco nessa relação, ela trazia isso muito claro que aquilo ia se construindo à medida que a gente se ia relacionando à medida que eu ia criando um vínculo com ela, claro que se o vínculo não for estabelecido esse processo também fica interrompido, claro que eu me identifiquei com ela	P17 descreve a sua terapeuta como sendo uma pessoa muito presente, muito disponível, capaz de estar com ela nas suas experiências e de escutar o seu sentir, promovendo um processo pessoal baseado na co-construção de significados, numa atitude de relação horizontal e nunca atribuindo a si um papel de superioridade em relação ao cliente.
US 8	mas eu tive outras experiências com outros terapeutas, mas não conseguia passar da 3ª sessão porque não sentia que aquele era o meu lugar, mas hoje eu entendo que isso faz parte do meu processo de consciência que eu tinha no momento a respeito do meu terapeuta, como é que o terapeuta tem de ser, hoje a minha consciência disso já é diferente, mas eu entendo completamente que ao começar um processo a gente vem com esses desejos, essas projeções, uma idealização do terapeuta, eu tinha muito isso no início, eu acho que isso é processual, à medida que vai tendo consciência de si e vai vivendo o seu desenvolvimento pessoal, você vai mudando,	P17 revela que chegou, no início da sua formação, a ter experiências de terapia pessoal com outros terapeuta que acabaram por nunca resultar, algo que P16 atribui ao facto de existir dentro de si, nessa altura, uma idealização constante de como o terapeuta deveria ser, como o processo tinha de correr e isso não permitia que o processo avançasse naturalmente.
US 9	por isso é que acredito que os processos findam, encerram os seus ciclos para começar outros e que o terapeuta só vai com a gente até onde ele conseguiu ir com ele mesmo em termos de profundidade, não estou aqui colocando que se o terapeuta não teve uma experiência pessoal com morte e com doença ele não vai conseguir ajudar, não é nesse sentido, até porque esse conteúdo pode vir à tona e o que precisa é uma disponibilidade do terapeuta para que quando aquilo vier e não ter sido algo dele trabalhado ele se	P17 acredita que o terapeuta só consegue explorar e estar com as fragilidades do outro até ao limite em que as suas foram trabalhadas. P17, no entanto, afirma que é possível estar com o outro e ser empático, mesmo perante situações que são distantes da história de vida do terapeuta, este tem é de estar disponível para estar com essas experiências.

	disponibilizar para isso caso lhe atravessasse porque nem tudo atravessa o terapeuta	
US 10	<p>E: Sente que a sua terapeuta foi um modelo para si enquanto forma de fazer terapia?</p> <p>P17: Sim, sim. Apesar de ela não ter a mesma abordagem que a minha porque era psicodrama, mas me serviu muito de espelho porque mesmo quando eu estava atendendo eu me lembrava dela, coisas que ela fazia comigo na sessão e às vezes eu trazia aquilo, claro do meu jeito porque o terapeuta tem um jeito muito singular, por mais que traga algo de alguém, de um teórico, eu vou transformar ao meu jeito, moldar aquilo que faz sentido para mim.</p>	<p>P17 assume que apesar da abordagem teórica da sua terapeuta não ser a mesma, sentia que a integrou dentro de si, a sua forma de estar e trabalhar fazendo uso disso enquanto terapeuta.</p> <p>No entanto, afirma que apesar de ter esse modelo consigo, não se proibia de colocar sempre a sua identidade no processo, não fazendo uma mera reprodução do que integrou.</p>
US 11	<p>Até hoje, o meu processo terapêutico me serve como espelho, de sentir o que faz sentido para mim, para eu também perceber se calhar e fazer sentido em algum momento, porque eu trabalho com o fenómeno e não com o planeamento, a minha atuação passa pelo encontro e esse encontro é um mistério, eu não sei o que pode sair dali. Eu costumo dizer que tenho uma caixa de ferramentas, não no sentido de técnicas, mas uma caixinha que eu de vez em quando consulto e eu proponho no dia que for propício a intervenções mais experimentais, eu convido, que não é uma ordem, é um convite e os meus terapeutas sim, servem de espelho e de orientação para a minha atuação também</p>	<p>P17 afirma que o seu processo terapêutico lhe serve como base, como ponto de referência em que pode ir buscar coisas sempre que se sente mais perdida, na medida em que encara um processo pessoal como um encontro entre duas pessoas em que tudo pode surgir.</p>
US 12	<p>E: Consegue dar um exemplo de momentos em que sentiu que foram especialmente uteis, que sentiu um momento de transformação?</p> <p>P17: Acho que todos os momentos em que pude resignificar os meus próprios abismos, os meus próprios bloqueios, a minha própria dificuldade de fluir na vida e ser um ser de possibilidades no mundo, todas as vezes em que estive em sessão e ela me ajudou a ampliar essa minha consciência, essa limpeza daquilo que me bloqueava na minha vida pessoal, na minha vida profissional, são exemplos de isso e aí tem a ver com a minha história pessoal com as questões que eu levava, que eu levo até hoje, que eu trago e a cada momento que a gente vai ampliando, vai tomando consciência de si, porque esse é um dos objetivos do processo terapêutico, vão vindo mais coisas, como se a gente estivesse tirando camadas para que a gente chegue nesse miolo, nesse ser mesmo, nesse ser aí no mundo com autenticidade com verdade, que busca alcançar as suas verdades genuínas</p>	<p>P17 refere que aquilo que de mais útil teve o seu processo pessoal, foi o facto de lhe ter permitido viver um modelo relacional diferente e com isso, tornar-se mais consciente de si, mais consciente das suas dificuldades e fragilidades, capacitando-a e possibilitando estar no mundo e estar consigo de uma forma mais autêntica e mais consciente.</p>
US 13	<p>então eu não consigo me ver, sendo terapeuta sem estar no processo terapêutico, eu acho que isso não é uma premissa e uma escolha quando o terapeuta decide ser e se desenvolver e ter uma referência de lugar a que</p>	<p>P17 afirma que não se consegue imaginar ser terapeuta sem passar por um processo pessoal, na medida em que não teria dentro de si nenhuma referência sobre como ser terapeuta tanto quanto aos aspetos pessoais como aos aspetos técnicos</p>

	quer chegar, ético e responsável, se ele não tem um processo pessoal	
US 14	Como é que eu vou fazer algo com alguém, no sentido de mediar o processo do outro, porque não sou eu que curo o outro, eu me empresto ao outro para que ele consiga acessar as suas potencialidades e se ir ressignificando. Então como é que vou atuar, numa profissão tão complexa se eu não acredito naquilo que faço, se não experiencio aquilo	P17 vê o terapeuta como alguém que está presente na relação e que está disponível para sentir a experiência do outro de uma forma humana, permitindo-se afetar por isso. Logo, P17 não vê como é possível alguém conseguir estar nessa relação de intimidade tão grande, sem ter trabalhado as suas questões, de modo que não se confundam com as do cliente
US 15	então para mim ser terapeuta exprime também uma visão do mundo, a minha visão do mundo, eu acho que por isso é que escolhi a abordagem humanista, tem tudo a ver com essa percepção do ser, não tem como eu atuar sem ser com aquilo que eu acredito, então eu acho que é uma filosofia de vida, a sua abordagem, aquilo que faz elogio para você, o terapeuta escolhe aquilo que faz mais sentido para ele.	P17 assume que é fundamental que o terapeuta esteja na sua prática profissional tal e qual como é, seja autêntico.
US 16	E: Sente que a terapia pessoal a ajudou a lidar com as problemáticas mais difíceis trazidas pelos pacientes? P17: Uma coisa que é super importante que eu estava pensando sobre isso, não tem como estar perante o abismo do outro e eu não ser tocada por isso, não ser atravessada por isso	P17 afirma que para se estar numa relação terapêutica, é preciso estar inteiro e deixar-se afetar pela experiência do outro, é necessário senti-la.
US 17	Eu lembro-me de momentos no início da minha atuação, por questões mesmo minhas, do meu jeito de ser no mundo, uma questão muito somática, o meu corpo fala quando eu não sou capaz de expressar, então para mim o espaço terapêutico é vital, se não tivesse esse espaço era como se não tivesse saúde	P17 revela que para si, o espaço terapêutico foi fundamental para que lhe fosse capaz expressar por palavras o que o seu corpo estava a transmitir através da somatização
US 18	Então eu logo no início tive um caso grave que eu lembro de ter somatizado aquilo. A cliente na altura tinha alucinações, não tinha aspeto fechado da patologia em si, mas ela trazia coisas que ela via com texturas, umas coisas de alucinações visuais, que aquilo me afetou imenso na altura. Eu sempre tive um jeito de ser terapeuta muito cuidadoso, muito responsável pelo outro, então eu estava sempre a estabilizar o cliente para que o processo pudesse acontecer e eu lembro que nesse processo eu somatizei no corpo, eu tive erupções no corpo, umas bolhinhas que cria na pele e aí eu levei para a terapia e isso tinha a ver com o processo dela e como é que o processo dela me tinha atravessado porque é muito comum que as questões do cliente também sejam nossas, se relacionem com os nossos medos, com as nossas inseguranças.. E: E o que é que a terapia pessoal, pode ajudar nisso? P17: Perceber o que de isso é meu, é assim, o que ela traz é claro que é uma experiência dela, mas o que é que da experiência dela tocou na minha existência, na	P17 descreve um caso seu em que se identificou de tal forma com a história e com a experiência de vida do seu cliente que acabou por somatizar e foi necessário levar para a sua terapia pessoal o que se estava a passar naquela relação para conseguir compreender e ver através de um olhar exterior o quanto daquele processo era seu e o quanto era do outro. P17 refere a importância que a sua terapia pessoal tem para a construção da sua identidade de modo a que lhe seja possível distinguir as suas dificuldades, das dificuldades do outro, por forma, a que no contexto terapêutico não estejamos ao serviço das nossas fragilidades, mas sim ao serviço do outro.

	<p>minha experiência, nas minhas feridas. Se eu não olho para as minhas feridas que vão aparecendo a partir do encontro com o outro, isso se torna muito complicado porque eu não posso estar ao serviço de mim, eu tenho de estar ao serviço do meu cliente, a terapia é dele, não é minha. Aí se aquilo me atravessa eu levo para o meu processo</p>	
US 19	<p>Como a minha abordagem é uma abordagem que dá a liberdade para que a gente traga algo nosso, sempre com aquele fundo e com aquela intenção de que se isso vai ajudar no processo do outro eu posso trazer e isso é muito interessante para mim, faz muito sentido, mas sempre colocando isso ao serviço do outro, se não torna-se a minha terapia e não a do outro</p>	<p>P17 valoriza o seu modelo teórico, relativamente ao facto de existir a liberdade para a auto revelação, desde que seja feita com um propósito dentro do processo do cliente, não como curiosidade.</p>
US 20	<p>E: De que forma é que a relação que tinha com o seu terapeuta influenciou a forma como se relaciona com os seus clientes?</p> <p>P17: Uma das coisas que a gente vai aprendendo com a experiência do atender é que existe várias faces da atuação do terapeuta, existe o acolhimento, a presença, o estar presente no aqui e agora, mas também existem os limites que precisam de ser colocados, as fronteiras que precisam de ser estabelecidas e eu acho que todas essas coisas que iam acontecendo, influenciaram nessa consciência de que eu estava a ir pelo caminho, em algum momento eu vou ter que encarar um papel para aquele cliente e para outro eu vou ter que encarar outro, no sentido de preencher esse self dele, até que ele consiga ele mesmo se colocar naquela posição.</p>	<p>P17 reflete sobre o papel do terapeuta, afirmando que este funciona quase como uma bengala para o cliente, em que se pode servir dela até ao momento de estar pronto para seguir a viagem sozinho.</p>
US 21	<p>Então eu já vi a minha terapeuta num papel mais materno ou paterno, não é na posição de mãe ou pai, mas é nesse papel tão constituinte do ser que às vezes nos falta e é super importante que o terapeuta consiga oscilar entre esses polos, esses papeis, como se fosse uma arte de interpretar, de ser ator ali também, para que o cliente consiga ser ator da vida dele, a gente quer ser necessário até ao momento que não precisa mais ser.</p>	<p>P17 refere que sentiu a sua terapeuta assumir diferentes papéis na sessão, consoante aquilo que ela precisava no momento e que isso é de extrema importância no sentido em que permite ao cliente ver que é possível construir novos modelos relacionais para que este no fim da terapia consiga vivê-los na sua relação com os outros.</p>
US 22	<p>Então é assim, a minha terapia pessoal, está sempre confirmando isso, que inclusive eu posso falhar, no sentido que disse uma coisa que depois fico a pensar se aquilo foi terapêutico, mas sim, nós terapeutas, temos de dançar entre o ser e o saber e estamos numa profissão que não temos de maneira de controlar o que vai acontecer, o que é que aquilo me vai impactar, isso só vai tomando uma forma mais tranquila à medida que a gente vai atuando, não existe um terapeuta pronto, existe um terapeuta disponível para ir se tornando</p>	<p>P17 afirma que não existem terapeutas perfeitos e que o erro vai existindo a cada sessão, na medida em que a profissão de terapeuta é uma profissão de relação e as relações perfeitas não existem, visto que não controlamos aquilo que o outro nos vai fazer sentir, por isso, segundo P17 um terapeuta tem de estar disposto a aceitar a incerteza e a mostrar-se disponível para ela.</p>

<p>US 23</p>	<p>E: O que é que sente que mudou em si, desde o início até ao momento atual?</p> <p>P17: Muitas ilusões sobre o que é ser terapeuta foram caindo, foram-se desfazendo, de que é essa pessoa que sempre vai fazer as melhores intervenções, as melhores colocações com todos é assim, no início a gente tenta que a persona profissional, que é aquele que sabe, que estuda para isso, aquele decide, aquele que avalia, tome esse lugar, mas depois a gente vai se dando conta que somente isso não sustenta a nossa profissão, nem o facto de eu só fazer terapia pessoal vai-me dar todas as ferramentas para eu ser terapeuta, não existe esse pronto e o que foi caindo para mim foi esse ideal do que é ser terapeuta, à medida que a gente vai sendo e se vai construindo esse ideal vai caindo, não é caindo de que se quebra, mas é porque se se transforma em algo vivencial</p>	<p>P17 refere que no início da sua prática tinha aquela vontade de ser o melhor terapeuta, de aplicar toda a teoria que aprendeu em prática, tinha a necessidade de ser bom. Com a experiência foi percebendo que o terapeuta perfeito não existe e que não é por fazer terapia pessoal que me vou tornar o melhor, porque isso faz parte de uma idealização do terapeuta e essa idealização foi desaparecendo para si à medida que foi estando cada vez com mais gente em sessão e percebendo que que o ser melhor tem a ver com o estar mais disponível para a relação e para o outro e pouco com o nível de intervenções que fazemos ou de teoria que sabemos.</p>
<p>US 24</p>	<p>e aí vem essas questões de que o meu ser é o instrumento principal desse processo, ou seja, se eu não cuido de mim, se não tomo medidas necessárias para eu minimamente conduzir um processo com esse cliente, essa terapia pode falhar no sentido de que eu não cumpri aquilo que se presta que é ajudar a pessoa a ampliar a consciência de si no mundo. A gente ajuda o outro a se perceber, para que ele consiga tomar decisões mais autênticas e mais conscientes</p>	<p>P17 assume que a pessoa do terapeuta é uma parte ativa e fundamental num processo do cliente, na medida em que se não estiver bem, não será capaz de ajudar a pessoa a criar novos espaços relacionais dentro de si</p>
<p>US 25</p>	<p>E: Se tivesse de escolher duas coisas que sentisse que a terapia pessoal lhe tivesse dado e que isso contribuiu para o seu sucesso enquanto terapeuta o que diria?</p> <p>P17: A consciência de que eu não sou um ser pronto, que estou em constituição e que é na relação com o outro que eu me constituo, inclusive que eu me diferencio e que percebo o que é que é semelhante e que eu não posso estar nessa experiência sozinha, eu não tenho como me constituir sem o outro e só consigo estar nessas relações, alcançando as minhas necessidades se eu tiver consciência de mim, das minhas dificuldades, do que eu preciso, em que situações estou mais vulnerável, quais são os meus limites.</p>	<p>P17 afirma que a terapia pessoal foi fundamental para a compreensão de que não existe um ser perfeito, nem um terapeuta perfeito e que a construção da identidade de cada um se faz em relação, através do olhar sobre as minhas dificuldades, fragilidades, coisas que gosto, angústias, etc...</p>
<p>US 26</p>	<p>Porque no imaginário antes de ser terapeuta, a gente pensa que não tem esse limite, mas a gente tem porque a gente é ser humano. Se eu não tiver essa consciência de separar o que é dele, o que é meu e o que é do campo, o que é que por conta da minha presença e da presença do outro acontece quando estamos juntos, eu posso me embaralhar no meio do caminho e estar atuando conforme as minhas necessidades, no sentido das minhas inseguranças, da minha vontade profissional de chegar em algum lugar sem respeitar o tempo do outro</p>	<p>P17 reflete sobre a importância de o terapeuta se conhecer a si mesmo, conhecer aquilo que é seu, as suas angústias, dificuldades, para que no momento do encontro com o outro, não se sirva dessa relação para benefício próprio, mas sim para que possa estar inteiramente disponível para o cliente, reconhecendo os seus limites</p>

US 27	<p>Nós terapeutas não somos bricadeira, bricadeira é aquela máquina que se usa quando se vai concertar asfalto e quebra, como se a gente chegasse e dissesse “você tem de curar isso, tem de trabalhar para isso”, como se estivéssemos a induzir o outro a aceder aos seus processos sem que ele esteja pronto para isso, então o que eu mais tenho vivido atualmente é essa busca por essa serenidade, essa paciência..</p>	<p>P17 enaltece a ideia de que é importante respeitar o processo pessoal de cada um, na medida em que as coisas surgem nos momentos que têm de surgir.</p>
US 28	<p>E: Se calhar a nossa terapia pessoal também nos permite perceber que as coisas acontecem no seu timing e não ter pressa para que as coisas surjam.</p> <p>P17: Sim, o que é importante volta e também essa coisa de confiar no processo do outro e de você com outro, de não induzir, de deixar o fenómeno emergir e a partir do momento que ele vai emergindo, você vai dançando ali para ir conduzindo o processo, porque durante a sessão nem todos os momentos são momentos de intervenções, porque o processo terapêutico também é escuta genuína, empática, então essa pressa para chegar em algum lugar muitas atraiçoa-nos, porque nós não podemos saber tudo sobre o outro e é preciso respeitar esse tempo do outro que não é o tempo do relógio “Eu comecei o processo agora, dentro de seis meses já não quero estar em terapia”, quer dizer, não tem como eu em seis meses dizer que essa pessoa já não vai estar em terapia, porque primeiro não sou eu que resolvo e segundo o tempo do desenvolvimento pessoal, o tempo do conhecimento, não é cronológico, ele é atemporal e a minha terapia pessoal me ajuda a perceber isso.</p>	<p>P17 reflete acerca de como a sua própria terapia pessoal ajudou na compreensão de que é impossível prever a duração do processo do cliente, bem como é impossível prever quando irá surgir determinado tema/assunto importante.</p> <p>Muitas vezes existirão momentos em que parece que está tudo parado, mas não é da responsabilidade do terapeuta acelerar o processo se esse não é o ritmo do cliente.</p>
US 29	<p>Se eu levei 5 anos para falar de uma temática que me era muito difícil, imagine outra pessoa, pode levar 10, ou não, pode levar 1, vai depender da constituição desse self da pessoa</p>	<p>P17 partilha a ideia de idiossincrasia dos processos, na medida em que cada pessoa é diferente e vive coisas diferentes impossíveis de se repetirem.</p>
US 30	<p>E: Sente que algum momento no seu processo pessoal se zangou com a sua terapeuta?</p> <p>P17: Várias vezes, teve dias que eu saí de lá e dizia que não voltava mais, mas uma coisa muito importante é essa consciência do que é que eu estou fazendo aqui, quais as minhas queixas, porque a gente vai reproduzindo no terapeuta, as nossas dificuldades reproduz no terapeuta, a gente xinga um terapeuta achando que é o terapeuta, mas não, eu estou projetando nele uma coisa que eu estou vivendo fora, mas isso é uma coisa que eu fui aprendendo com o tempo</p>	<p>P17 assume ter tido momentos de grande tensão com a sua terapeuta em que tinha vontade de abandonar o processo, no entanto foi percebendo com o tempo de que aquela zanga na maior parte das vezes não era dirigida a ela, mas sim era resultado de algo seu que projetava na sua terapeuta.</p>
US 31	<p>eu não sabia que a minha terapeuta tinha feito uma intervenção assim mais agressiva no sentido de ser firme e que aquilo era bom para mim e que me ia ajudar no processo, eu no início não tinha noção disso, então</p>	<p>P17 afirma que no início do processo tinha uma ideia de que o conflito, tensão, não existiriam, mas o facto de terem surgido fê-la perceber que é algo muito útil, na medida em</p>

	eu saí várias vezes com a ideia de que não ia voltar e percebo que isso é sempre comum eu enquanto terapeuta, quantas vezes os meus clientes saem da sessão chateados, agora é assim, nem sempre a gente consegue	que também consegue compreender como se sentem os seus clientes quando P17 assume essa posição mais confrontativa
US 32	Essas intervenções mais firmes e confrontativas, não é de todo mau, às vezes a gente pensa, nunca mais vai voltar, chega com raiva, chateado, mas o que é que acontece num processo terapêutico que eu falo isso para eles, é que se em algum momento a pessoa se sentir irritada, zangada, eu peço que dê oportunidade de na próxima pessoa a gente falar sobre isso,	P17 refere que os momentos de tensão funcionam como uma oportunidade para o encontro entre os dois, pelo que é importante não evitar o que se passa.
US 33	inclusive se eu falei alguma coisa que, porque eu sou humana, eu posso não estar totalmente presente ali, naquele momento, porque como eu lhe disse, o outro atravessa-nos também, atravessa os nossos abismos e às vezes a gente não está ali	P17 reflete que é possível existirem momentos em que entrou tanto na experiência do outro, que acaba por se identificar com partes da sua história, acabando por fugir do encontro, da vivência do outro.
US 34	Então a minha maior aprendizagem, é lidar com essa frustração que eu imaginava que nunca ia acontecer comigo, porque eu tenho um jeito terapêutico muito forte no sentido do acolher, da amorosidade, da confirmação e às vezes quando eu sou firme isso é sentido como estranho pelo outro, então ter esse cuidado de separar “isso aqui foi meu e foi por isso que falei isso”, mas ter em mente de que o outro vai significar o que digo a partir do ponto de vista interno dele, da mesma forma que aquilo que ele está dizendo se tocar em algo que é meu pode ser que emerja isso que a gente não tem controlo	P17 afirma que apesar de ser alguém sensível e acolhedor, também é capaz quando sente que é o momento, de ser assertiva e confrontativa, algo que é sentido pelos clientes ao início como estranho porque pensavam que não seria capaz de ser assim.
US 35	Quando estou no encontro com o outro vai aparecer esse entre, e o processo terapêutico caminha para esse entre, para o que acontece ali no entre e o entre é o meu e do outro juntos	P17 remete o encontro com o outro como um encontro de intersubjetividades e que é aí que está o valor do processo terapêutico, é nesse encontro entre dois seres diferentes que se dá o avanço.
US 36	E: Queria perceber se alguma vez sentiu que a sua terapia estava a estagnar, estava sem direção e como foi que viveu isso? P17: Enquanto cliente passava pela minha cabeça que se calhar o terapeuta não estava dando conta, isso na altura, hoje eu já tenho uma percepção diferente disso, às vezes a gente coloca todas as fichas que a gente tem a respeito de nós mesmos, das transformações que a gente deseja realizar em nós mesmos na terapia e como o self do terapeuta é o maior instrumento desse processo, pode ser que chegue o momento que se o terapeuta não estivesse trabalhando, se aprofundando nas questões dele que eu sinto que eu não estou saindo mais do lugar e quando eu me senti assim, no início eu queria culpar o terapeuta e criticar, mas depois eu fui buscando outras formas de trabalhar o que achava de trabalhar, fui buscar fora mesmo, fui viver	P17 reflete acerca do momento em que sentiu que o seu processo estava a estagnar, culpando o terapeuta pelo facto de sentir que as coisas já não estavam a avançar. No entanto, percebeu que precisava de outras coisas que aquele processo já não era capaz de dar e foi aí que procurou outro terapeuta, outra forma de olhar para o mundo

	<p>experiências, a terapia às vezes não dá conta de tudo e a gente tem de ir buscar processos fora que tem a ver com o meu processo, tipo, eu estou precisando de movimento e o meu terapeuta tem uma abordagem mais parada que não foca muito no corpo, eu posso ir buscar fora, às vezes o terapeuta não vai abarcar tudo, mas existem outras opções que eu posso ir agregando, até que claro, chega o momento que eu acho que aqui já tirei o que precisava e vou buscar outra forma de visão do mundo</p>	
US 37	<p>Isso foi o motivo pelo qual decide trocar de terapeuta, eu busquei outras coisas que agregassem e que aquilo que eu trabalhava nessas outras vivências, nesses outros processos que fui atrás porque não existe só o processo do setting, do verbal, fiz terapia de grupo, uma coisa super importante no meu processo foi quando saí do individual e fui para o grupal, dei um salto na minha vida, na minha constituição enquanto ser humano também porque comecei a perceber outras coisas, comecei a perceber a coisa que muitos autores que trabalham com o coletivo trazem, a sensação que me veio foi que em um processo de um ano na terapia de grupo eu vivi três anos na individual</p> <p>E: O que é que considerou que foi diferente? Onde é que sente que cresceu?</p> <p>P17: Eu tinha mais relações para além da minha terapeuta, eu estava com mais cinco pessoas e eu podia me ver através do outro e no relato do outro, potencializava as minhas questões, é como se me aguçasse em mim algo que está aqui guardado e que de repente eu percebesse que aquilo também era meu</p>	<p>P17 assume que a mudança de processo e a busca por outro encontro, levou a uma mudança de setting, variando do individual para o grupal, afirmando que essa mudança permitiu-lhe atingir e descobrir mais coisas suas e em maior quantidade, muito mais rápido do que no processo individual, na medida em que lhe proporcionava estar num encontro íntimo com várias pessoas, permitindo o encontro com diferentes experiências que ressoavam dentro de si.</p>
US 38	<p>As intervenções no grupo, a cada encontro o terapeuta escolhe um membro para trabalhar com ele, só que aquela temática afeta a todos e a gente pode-se colocar também, no sentido de que eu senti isso, ou seja, vou-me trabalhando e como estava em grupo e no individual aquilo que acontecia no grupo levava para o individual, então brotava dentro de mim coisas que na individual estava estagnado e que no grupo surgiam de outra forma</p>	<p>P17 afirma que o processo grupal, apesar de haver um protagonista da sessão, permite a identificação com a sua experiência, a sua temática e a reflexão sobre isso, complementando com o trabalho individual que também realizava promove um grande avanço no conhecimento de si</p>
US 39	<p>E: Consegue precisar momentos que sentiu que foram difíceis ou dolorosos, mas que depois os considerou como uteis</p> <p>P17: Acho que as experiências mais dolorosas que eu vivi em processo terapêutico, assim as mais difíceis e claro se eu não tivesse aquele suporte eu não sabia que fim havia dado, mas nessas alturas foi onde eu dei os maiores saltos no meu processo e existe uma coisa muito peculiar, porque isso é muito genuíno de cada um</p>	<p>P17 revela que o facto de ter passado por experiências realmente dolorosas ao longo do seu processo e saber que tinha ali aquele apoio que a sustentava foi fundamental para se sentir segura. Revela que foi nos momentos difíceis que conseguiu avançar mais no processo individual.</p>

US 40	Eu tenho uma facilidade muito grande de entrar nessa minha parte mais sensível e profunda e à medida que vou tendo mais consciência das coisas mais sensível eu vou ficando, assim de percepção do outro mesmo, do outro falar sorrindo de uma coisa que dentro lhe está doendo e isso vai ficando claro à medida que a gente vai trabalhando.	P17 assume que é lhe muito fácil entrar em contacto com a experiência do outro, estar com o outro num lugar que é dele.
US 41	Outra coisa que o processo pessoal nos ajuda, é à medida que vou ampliando essa minha consciência, essa minha percepção, fico a perceber que com pessoas diferentes em relação surgem coisas diferentes em mim e a gente é tudo a depender do lugar, da relação em que a gente está a gente vai... Agora é assim, claro que a gente não perde uma essência, agora essa coisa de transitar entre esses opostos, tristeza, alegria, enfim as nossas características também por exemplo, organizada, desorganizada, não é uma coisa nem outra, quando eu preciso ser organizada, eu vou usar essa organização, quando eu preciso ser desorganizada eu vou usar essa desorganização, então isso também vai aparecer no processo e na relação terapêutica, tanto para mim como para o outro.	P17 refere que o seu processo pessoal ajudou a saber quem era, a conhecer-se e que isso lhe permitiu perceber que os diferentes encontros relacionais, as diferentes experiências, permitem-nos entrar em contacto com diferentes coisas dentro de nós.

Unidades de significado (P18)	Unidades de Significado Psicológico
<p>US 1</p> <p>E: Gostava de perceber um pouco do teu background em termos de expectativas e o que é que te motivava a entrar por este mundo da psicologia clínica e mais tarde do processo pessoal?</p> <p>P18: A psicologia surgiu um bocadinho na minha vida através de uma pessoa no 9º ano, eu lia muita coisa de filosofia, Camus, Sartre, não que percebesse aquilo que estava a ler, mas interessava-me muito por estas coisas e lia muito Lacan e portanto foi o meu primeiro contacto com psicologia, psicoterapia, psicanálise e eu na altura achei, comecei a fazer uma série de perguntas, eu lembro-me de ser miúda e comecei a fazer perguntas, eu tinha muito esta questão dos comportamentos autolesivos e da ideação suicida, eu tinha muitas perguntas sobre isto e o que é que acontece para alguém fazer uma coisa destas, que nível de sofrimento é este, eu não tinha ninguém à minha volta sobre isso, nunca conheci ninguém que estivesse nesse sitio e portanto tinha muitas perguntas sobre isto e começo a ler estas coisas neste sentido, do que é que acontece, será que alguém tem uma explicação, era curiosidade e entretanto começo a formular perguntas mais concretas, de como é que se recupera de uma situação destas porque de facto nem toda a gente que tenta o suicídio morre e eu tinha esta questão de o que é que acontece, como é que alguém se restabelece depois disto acontecer, como é que se organiza isto e foi assim que começou.</p>	<p>P18 descreve o início do seu interesse pela área do comportamento humano, tendo surgido através do seu gosto pela filosofia e por ter bastantes questões relacionados com o suicídio e de que forma é que as pessoas se recuperavam daquele sofrimento</p>
<p>US 2</p> <p>Entretanto eu decido, que se calhar era isto que queria fazer que gostava desta área, mas eu era muito boa aluna a minha família dizia-me muitas vezes que ir para psicologia era um desperdício de inteligência e eu estava muito interessada nisto e esta pessoa tinha estado em paris e depois em Portugal a estudar e eu tinha esta ideia de que seria psicanalista e pronto entro no secundário em economia, um pouco para estabilizar a família e pronto fiz o secundário a dizer que ia para gestão, que não ia desperdiçar o meu potencial e depois no 12º eu entrei em gestão de empresas, mas eu estava muito com a ideia de que queria ser psicanalista então lá os convenci que era isto que queria. Foi assim que isto aconteceu.</p>	<p>P12 relata que a sua família não estava de acordo em que seguisse psicologia como formação avançada, na medida em que era uma área vista como menos nobre, no entanto, era a sua paixão e acabou por ingressar no curso de psicologia</p>

US 3	Depois a meio do percurso andava muito com estas questões do suicídio, precisava de respostas para isto e eu lia muito lacan o que é diferente da perspectiva da faculdade e, portanto, isso foi sentido com alguma desilusão por um lado, mas por outro como uma oportunidade para conhecer algo que eu desconhecia. Percebi que a psicanálise não tinha resposta para mim porque eu começo a perguntar como é que seria o futuro destas pessoas, como é que se organizam depois disto e começo a sentir um gap de ninguém fala sobre o futuro, a psicanálise não tinha esta resposta, fiquei desiludida com isto.	P18 no decurso do seu período formativo começa a perceber que afinal a psicanálise, uma das suas paixões, não tinha resposta para as suas questões, sentindo-se extremamente desiludida.
US 4	No 3º ano começo a ouvir falar do modelo fenomenológico-existencial e eu não fazia ideia de que os meus autores do 9º ano cabiam ali e de repente surgiu-me um mundo de coisas que davam respostas e acima de tudo davam um significado às minhas dúvidas e às minhas questões. Portanto, tenho um corte com a psicanálise e penso que tenho de fazer o luto disto porque eu não iria ser psicanalista e foi difícil porque era aquilo que eu queria e foi perceber que afinal não era aquele o caminho	P18 afirma que ao entrar em contacto com o modelo fenomenológico-existencial, sentiu que o caminho seria por ali, apesar de se sentir triste por ter de abandonar as convicções que tinha em relação à psicanálise e em relação a si mesma.
US 5	E: Onde é que entra aí o início do processo pessoal? P18: Eu começo a fazer o meu processo pessoal no último ano da faculdade, eu já estava a estagiar, eu já tinha procurado antes e tinha marcado a primeira sessão, mas não fui, provavelmente não era a altura certa, depois nunca cheguei a ir. Um ano depois eu já estava a estagiar, estagiava no internamento de adultos de um hospital e eu não estava preparada para aquilo, tive assim um choque, eu não sabia que era assim que as coisas aconteciam na realidade e senti-me defraudada “eu não posso ser a pessoa que faz parte deste sistema”, do ponto de vista humano foi um choque muito grande e eu não conseguia passar por aquilo sozinha, não conseguia fazer parte disto, daquilo que faziam àquelas pessoas e a maneira como as tratam e falam com elas e é aqui que surge o processo terapêutico. Estavam a acontecer várias coisas na minha vida, mas esta foi a gota de água, estava num estágio que trabalhei muito para conseguir entrar e de repente chego lá e “o que é que fazem a estas pessoas aqui? Como é que ninguém diz nada? “e isso foi muito difícil...	P18 refere que o seu processo terapêutico começa no último do ano do curso, potenciado pela experiência que estava a viver no local de estágio, apesar de considerar que já existiam muitas coisas na sua vida que precisavam de ser partilhadas, mas o estar naquele ambiente, a viver aquela experiência, a ter o contacto com as pessoas, potenciou tudo.
US 6	E: Queria aprofundar essa tua experiência de terapia pessoal. Como é que estás a vivê-la e como é que a viveste?	P18 descreve a sua terapeuta como sendo uma das pessoas que lhe permitiu ganhar consciência de tudo o que se passava consigo, de quem era, considerando-a uma das pessoas mais importantes da sua vida.

	P18: O processo sei lá... esta pessoa é provavelmente uma das pessoas mais importantes da minha vida, não que tenha uma relação de amizade ou de proximidade, mas é de facto uma das pessoas mais importantes da minha vida	
US 7	Este processo foi de facto uma aprendizagem, nunca tinha feito psicoterapia, nem nunca tinha ido a uma sessão de psicologia, portanto foi assim o primeiro contacto	P18 afirma que o seu processo pessoal foi um momento de aprendizagem e de conhecimento.
US 8	e foi um processo de desbloquear imensas coisas e de abrir de experimentar uma relação como não há outra, esta relação tem características muito específicas.	P18 refere a possibilidade de ter experimentado, construído e vivido um modelo relacional completamente diferente daquilo a que estava habituada, como um fator chave no sucesso do seu processo.
US 9	mas eu acho que se calhar das coisas mais importantes que este processo me trouxe foi um respeito enorme pelo meu ritmo, pela velocidade que eu ando, pela forma como processo as coisas, foi um respeito e uma confiança como nunca tinha sentido em momento nenhum, acho que é isto que me marca.	P18 descreve como momentos chave do processo, o respeito pelo seu tempo e pelo seu ritmo e uma confiança enorme nas suas capacidades de mudança
US 10	Aquelas sessões no início em que a gente vai para lá falar do tempo, de notícias, das revistas... o sentir que esta pessoa em nenhum momento forçou ou me confrontou com isto, porque eu acho que há aqui um acordo meio que tácito, pelo menos eu senti isto da minha terapeuta que é, ela sabe perfeitamente que se calhar eu vou precisar daquele momento para falar de pão e quando chegar o meu momento de falar do que é quer que me esteja a acontecer eu vou falar, havia ali uma confiança enorme no meu ritmo e numa relação de transparência e honestidade enorme e eu senti sempre muito isso, nunca senti “esta pessoa está farta de estar aqui comigo, eu sou uma seca, ela não quer que eu esteja aqui...” nunca senti nada disso, senti sempre que ela sabia o que eu estava a fazer, eu sabia o que estava a fazer e estava tudo bem se tiver de ser assim durante algum tempo	P18 afirma que sempre sentiu que mesmo nos momentos em que a sessão era marcada pelo diálogo sobre coisas que aparentemente não serviam o objetivo da terapia, como o tempo, ou as notícias, nunca sentiu da parte da terapeuta uma força para terminar aquela conversa e falar de coisas que “realmente importam”, pelo contrário, sentia sempre que a sua terapeuta estava muito consciente do que se estava ali a passar e mesmo nesses momentos mostrava que queria estar presente, queria estar consigo e isso foi sentido como ato de quem mostra que o outro é importante para ele, mesmo que por momentos fale de coisas desinteressantes e pouco uteis para o processo.
US 11	isto é das melhores aprendizagens que eu tive, que é sei lá, quando alguma coisa acontece e nos inquieta que é mesmo possível falar dessa coisa quando está a acontecer e pedir ajuda naquele momento, não é preciso esperar dois meses e dizer “olha há dois meses quando eu estava aqui a falar do tempo, estava a acontecer isto na minha vida”, mas o que sinto hoje é que foi preciso que isso fosse feito dessa maneira para eu aprender que era possível ser feito de outra forma, porque eu não conhecia, isto é aquilo que eu retiro de mais importante deste processo	P18 afirma que o ter sentido que a sua terapeuta continuava presente e interessada em si mesmo quando trazia assuntos irrelevantes para o processo, fê-la compreender que a sua terapeuta é uma pessoa de confiança e fê-la estar disponível para se entregar a ela e ao processo.
US 12	E: Sentes que a tua terapeuta é um modelo para ti na forma como tu estás com os teus clientes?	P18 refere que a sua terapeuta é um modelo para si, apenas até certo ponto, na medida em que considera que são pessoas diferentes e, por isso, necessariamente terapeutas diferentes.

	P18: Sim e não, eu sei que isto parece mal, mas... nós somos pessoas diferentes e somos terapeutas diferentes, mas há coisas que sim que acontecem entre nós e na nossa relação em que eu me identifico e faço isso enquanto terapeuta, há outras que não tanto...	
US 13	E: Consegues dar exemplos concretos? P18: Acho que há uma coisa que é muito diferente entre nós que é por exemplo, não é que ela não faça isto, porque às vezes faz, mas não tanto como eu, que é esta coisa de ser um bocadinho mais confrontativa, não desafiante, mas ter esta coisa de “parou, bora lá olhar para isto”, eu sou mais assim, quando eu começo a ver que há muitas viagens na maionese, eu sei que o modelo existencial passa muito pela exploração, mas às vezes é preciso organizar a casa, eu acho que isso é diferente	P18 identifica uma característica que sente que é diferente entre as duas, que passa pela necessidade de por vezes ser mais assertiva com os pacientes e não recorrer em demasia à exploração, que era algo que a sua terapeuta fazia.
US 14	Eu tenho um processo de 6 anos, aquilo que eu tenho mais vivo desse processo, é o sitio onde estou agora, não o sitio onde comecei, se calhar agora já não estou num sitio de grande aprofundamento, a relação já lá está e portanto se eu estiver que estar num sitio superficial e de repente tiver de ir lá para baixo, o caminho faz-se de uma forma muito mais ágil, não é preciso irmos devagarinho para percebermos que estamos os dois e que voltamos os dois que este é um sitio seguro, a relação já está estabelecida, há um à vontade muito grande para de uma semana para a outra ter estados de espirito diferentes. Eu não tenho processo nenhum enquanto terapeuta tão longo como o meu processo pessoal e, portanto, a relação é mesmo diferente.	P18 descreve a relação terapêutica como uma relação de grande confiança e segurança em que se existir a necessidade de ir ao fundo, conseguem fazê-lo sem medo por parte de P18 de ser abandonada pela terapeuta ou que esta não consiga acompanhar a sua dor, porque já tem dentro de si a terapeuta e sabe que esta estará sempre consigo.
US 15	Mas sim, talvez esta coisa de ser mais confrontativa, eu sou isso, não tenho isto de estarmos ali às voltas a dizer o mesmo à espera da pessoa chegar lá, eu sou mais assertiva.	P18 refere que talvez uma das maiores diferenças das duas enquanto terapeutas seja a assertividade perante as dúvidas que o cliente traz.
US 16	Ela não é assim, ela deixava-me estar, mas também porque me conhece muito bem e eu já te contei que no início ia para lá fazer pão e eu sentia que estavam a acontecer coisas terríveis, mas eu não conseguia partilhar na altura e eu sentir que isso era respeitado e aceite e que não criava nenhum problema na relação, isso foi a forma como eu ganhei segurança neste processo e isso não quer dizer que seja assim para toda a gente.	P18 assume que no início do processo estava em grande sofrimento, no entanto não conseguia falar sobre ele. O facto de ter sentido que isso era respeitado e que a sua terapeuta se mantinha lá mesmo não estando a surgir coisas do seu mundo interno, foi extremamente importante para a construção de uma relação de confiança com a sua terapeuta, foi o que permitiu que compreendesse que era possível não fazer nada de especial, mas mesmo assim haver alguém que mantinha o interesse em si
US 17	portanto necessariamente há coisas diferentes daquilo que eu sou enquanto terapeuta daquilo que a minha terapeuta é para mim porque as pessoas que eu acompanho não são eu, acho que é um bocado isto.	P18 afirma que há diferenças entre si e a sua terapeuta, na medida em que a terapeuta que P18 conhece é a terapeuta que está lá com ela, em relação com ela.

US 18	<p>E: Consegues dar exemplos da forma que sentes que a tua terapia pessoal influencia a prática clínica?</p> <p>P18: Consigo, eu diria a paciência, a capacidade de esperar pelo outro.</p>	<p>P18 aponta a capacidade para estar com o outro mesmo nos momentos mais desinteressantes, respeitando o tempo do outro, como aquela característica da sua terapia que mais influencia a sua prática clínica.</p>
US 19	<p>Eu lembro-me que durante anos a minha terapeuta me repetia se eu precisasse de alguma coisa fora das sessões que estava lá para mim, “o que quer que seja não precisas de estar nesse sitio sozinha, liga-me nós falamos um bocadinho, bora lá nós fazemos isto juntas” e durante três ou quatro anos eu nunca a contactei e houve uns períodos em que eu passei mesmo mal, estava até mesmo muito deprimida e isso é uma coisa que eu faço muito que é eu tenho isto muito comigo enquanto terapeuta e isto posso dizer que acho que é quase uma colagem direta que é uma capacidade para dizer ao outro o que é que eu estou disponível para fazer e entregar isto ao outro como uma possibilidade e deixá-lo totalmente à vontade para escolher se vai ligar, o quer que seja</p>	<p>P18 refere que uma das coisas que tenta fazer igual à forma como a sua terapeuta fazia consigo, passa por transmitir ao outro a ideia de que ele não está sozinho e que nos momentos mais difíceis pode sentir-se à vontade para ligar, porque ela estará presente.</p>
US 20	<p>eu antes tinha esta coisa de “eu quero que tu lrigues, se precisares de alguma coisa eu estou aqui” e hoje não é nada isto “a única coisa que quero que tu saibas é que eu estou aqui, quer tu lrigues ou não, quero que faças o melhor para ti”, a única coisa que é importante a pessoa saber é que eu estou ali e isto eu consigo fazer uma colagem direta disto, porque há um momento no meu processo terapêutico em que eu percebo que ela estava mesmo ali, e eu não preciso de estar sozinha e o facto de ela me ver desta forma não muda nada a vontade em estar comigo. Esta ideia que nós temos que quando as pessoas nos veem desorganizados elas se afastam, elas gostam menos de nós e de repente não, quanto mais vejo o que se está a passar lá dentro mais eu gosto, mais eu me aproximo e isso foi assim uma coisa que eu acho que o meu processo terapêutico me ensinou na realidade, deixou de ser uma coisa racional para passar a ser uma coisa sentida. Eu diria que esta é assim das coisas que eu consigo trazer mais para mim enquanto terapeuta que eu acho que é assim uma grande base daquilo que faço com as pessoas que acompanho. Não sei se respondi.</p>	<p>P18 relata que o facto de ter sentido que a sua terapeuta continuava disponível para si, continuava interessada em si e continuava ali, presente, mesmo quando estava a atravessar os momentos de maior desorganização emocional, de maior dor, fê-la perceber que esses momentos apenas aproximam as pessoas e que tornam as relações mais reais. Fê-la perceber que mesmo nos momentos de maior desespero a sua terapeuta tinha vontade em estar com ela naquela experiência e isso foi transformador para o processo, porque foi a base para a construção de uma relação de segurança e confiança.</p>
US 21	<p>E: Sim, estava a pensar de que modo é que a forma como te relacionavas com ela influenciou a forma como te relacionas com os teus clientes?</p> <p>P18: Foi um aprender a ser gostada, acho que é isto, um aprender a ser gostada, cuidada, querida, exatamente pelo aquilo que sou, nada mais nada menos, com os meus momentos difíceis, com as minhas más decisões, com os meus bons momentos,</p>	<p>P18 enaltece o ter sentido que era gostada, que era querida, que era importante e poder ter sentido isto tudo sendo quem era, não interpretando nenhum outro papel, fê-la integrar dentro de si a ideia de que como se estabelecem relações terapêuticas de aceitação, segurança e confiança.</p>

	com as minhas competências, com tudo... e eu acho que isso é que me ensinou a perceber como se estabelecem relações terapêuticas com os outros.	
US 22	<p>Eu não tenho expectativas em relação àquilo que as pessoas pensam sobre o tempo que estão comigo, as pessoas são todas muito diferentes. Eu sinto que a amplitude de coisas que para mim passaram a ser consideradas ok, porque é só a forma como o outro é, é muito maior. Eu sinto que hoje não estou tão dependente de pré-requisitos tipo “as pessoas só estão na terapia quando elas se permitem a estar”, não, as pessoas estão de verdade quando elas vêm cá e estão cá todas as semanas e estabelecem relações verdadeiras conosco e se permitem estar exatamente como são e isso inclui maneiras de ser muito diferentes que foi isso que este processo me trouxe, uma capacidade enorme de estar, de gostar, de me admirar, de me deslumbrar pelo outro pelo aquilo exatamente que ele é, mesmo que algumas dessas coisas não façam parte de mim enquanto ser humano e eu acho que isso vem da possibilidade de me ter sentido também gostada, aceite, não interessa de onde vens, quem era a tua família, o que é que fizeste, não é isso que é importante.</p>	<p>P18 revela que o facto de se ter sentido gostada e interessante, independentemente das suas escolhas, de onde vinha, ou de quem era, fê-la construir dentro de si a ideia de que é possível gostar de alguém mesmo que ele seja tão diferente de nós e essa aprendizagem foi fundamental para si enquanto terapeuta, na medida em que lhe permitiu aceitar com naturalidade a diferença no outro</p>
US 23	<p>E: Consegues descrever os eventos/acontecimentos que consideraste como mais importantes, aquela momentos chave</p> <p>P18: Eu acho que tenho alguns... uma das coisas mais significativas, eu não disse isto há bocado mas a primeira sessão de psicoterapia que fui, já tinha marcado há um ano com a mesma terapeuta e acabei por não ir e nessa altura quando cheguei a essa primeira sessão a que eu fui eu disse “antes de começarmos a fazer isto eu preciso de dizer uma coisa, para que depois tu decidas se queres ou não fazer este processo comigo, eu menti-te, eu enganei-te, eu marquei uma sessão contigo e nunca mais te respondi, fui eu, eu sou a mesma pessoa que te fez isto à um ano, eu quero que saibas que eu sou essa pessoa que te fez isso e que tu possas decidir a partir disto se queres continuar”, este foi um dos momentos mais marcantes porque eu senti à vontade suficiente para chegar ali e dizer isto e para mim não havia outra forma de fazer isto, eu não podia esconder isto, eu não conseguia suportar a ideia de que me iria submeter a um processo destes sem dar a esta pessoa a possibilidade de escolher se ela queria estar comigo e o entendimento quando disse aquilo foi das coisas mais importantes que aconteceu, porque quando eu digo isto a reacção dela</p>	<p>P18 relata um dos momentos mais transformadores de todo o seu processo em que explica que um ano antes de ir à primeira sessão com a sua terapeuta tinha uma consulta marcada, mas que acabou por faltar e não dizer mais nada. Passado um ano, quando percebeu que finalmente era o momento de iniciar o processo terapêutico, a primeira coisa que fez foi assumir que já tinha marcado uma sessão à um ano atrás, mas que tinha faltado sem avisar e nunca mais tinha respondido aos emails. O ter assumido isso e ter sentido do lado da terapeuta um enorme agradecimento por o ter feito e uma vontade em continuar com ela, foi um momento de transformação em que sentiu que mesmo tendo verbalizado algo desagradável em relação ao outro, este manteve-se lá, valorizando aquela atitude. Isto foi algo que nunca tinha existido espaço para surgir nas suas relações, ou seja, o dizer que tinha feito alguma coisa mal em relação ao outro e o outro valorizar isso e mostrar vontade em continuar ao pé dele.</p>

	<p>é, “uau estás a dizer isto e assumo que isto aconteceu, não há nada mais que eu possa fazer com isto se não agradecer” e eu acho que este momento marca a primeira tonalidade de esta coisa de “eu posso mesmo ser honesta e transparente aqui, eu posso mesmo dizer a verdade, mesmo que essa verdade seja difícil”, é a primeira vez que esta minha forma de ver o mundo, que é esta ideia de que a verdade, eu prefiro sempre a verdade mesmo que ela doa muito, é a primeira vez que vejo isto acontecer, eu estou a dizer uma verdade feia a alguém e esta pessoa está a valorizar muito mais isso do que outra coisa qualquer e, portanto, este é um momento muito importante.</p>	
US 24	<p>Acho que marca aquilo que te dizia à bocado que é há ali um entendimento implícito sobre a minha transparência e sobre a minha honestidade que permite o respeito pelo meu ritmo e que permite esta pessoa fazer, dar um significado àquelas três sessões em que eu vou falar de coisas que não interessam a ninguém e integrar aquilo naquilo que eu sou enquanto pessoa e entender aquilo “qual é a função disto, para esta miúda em particular?” e isto é muito bonito, porque para mim em particular aquilo tinha uma função e uma razão e um motivo e portanto acho que esse é assim um dos momentos importantes</p>	<p>P18 afirma que sente um enorme respeito pelo seu ritmo e pelo seu tempo e o ter sentido que apesar de nos primeiros tempos aquilo que surgia era aparentemente irrelevante para o processo, mas que o terapeuta sabia o que se estava a passar e tinha confiança em si foi transformador</p>
US 25	<p>Depois lembro-me assim de um, sabes aquelas coisas que nós estamos sempre a dizer, mas quando alguém devolve é tipo um grande bak? Tipo wow... como é que tens o descaramento de me dizer uma coisa dessas e foi qualquer coisa como, eu estava a falar da relação com os meus pais e é uma relação muito complicada, eu não tenho relação, nenhum tipo de contacto com os meus pais há mais de 10 anos, foram relações muito difíceis para mim e ela a certa altura diz qualquer coisa do género “os teus pais foram pessoas negligentes, maltrantes, lamento isso que nunca tenha sido possível tu receberes ajuda de uma CPCJ, de alguém da família”, aquilo foi super ofensivo para mim, eu fartinha de saber aquilo, mas aquelas palavras, aquilo deu um significado diferente a uma coisa que eu não sabia que era isso e isso foi muito importante, ainda que na altura aquilo tenha doído...</p>	<p>P18 revela um outro momento da sua terapia muito marcante, no qual a terapeuta tornou tudo o que estava na sua cabeça mais real por ser capaz de o dizer em voz alta.</p>
US 26	<p>E: Ofendeu, mas ao mesmo tempo permitiu transformação?</p> <p>P18: Sem dúvida... não naquela altura, mas uns tempos depois, o facto de ela ter usado aquelas palavras que eu nunca tinha usado e que eu até tinha achado “o que é que esta doida está a dizer, está</p>	<p>P18 afirma que o facto de a sua terapeuta a ter confrontada com algo que não estava preparada para ouvir, foi difícil, mas ao mesmo tempo foi bom, permitindo que ganhasse consciência sobre como de facto tinha sido a sua relação com os pais e não sobre como ela achava que era ou como gostava que fosse.</p>

	parva, não foi assim tão mau”, permite começar a construir uma ponte para, talvez não tenha sido assim tão mau porque foi o que tu conheceste, foi esse o teu modelo, foi o que aprendeste, mas vamos olhar para isto num sentido mais alargado, como é que isto foi para ti, que coisas aconteceram e de repente isto abre um caminho	
US 27	Um dos meus primeiros objetivos terapêuticos era começar a organizar as coisas que se passavam aqui dentro em caixinhas, eu dizia isto, “vamos arrumar estas coisas” e acho que essa é a primeira porta para começar a arrumar coisas, a dizer isto é daqui, aquilo de acolá, esse olhar sobre isto abre uma porta que nunca tinha visto, abre a possibilidade para poder falar de coisas sem culpa, sem medo e ter alguém ali a dizer “tu não estás doida, eu estou aqui, eu estou a ver isto”. Eu cresci com esta ideia de “tenho de ser eu, eu não sou suficiente, há qualquer coisa em mim que está errado”, eu ouvia muito isto em minha casa, eu dizia muito a mim “eu sou doente, há alguma coisa que me falta”. Esse momento abre aqui esta porta gigante que é, “vamos ter calma as crianças não têm escolha”, este é um momento muito importante da terapia	P18 afirma que o facto de ter tido uma terapeuta capaz de estar com ela, de olhar para ela e de a fazer sentir que estava lá e que a via, reconhecendo tudo aquilo pelo qual tinha passado, foi um momento transformador na medida em que a fez perceber que afinal a culpa que sentia em relação ao seu relacionamento patológico com os pais era produto da sua idealização e não mesmo daquilo que se passava.
US 28	Depois há um momento em que tive uma fase muito deprimida, tinha coisas muito difíceis a acontecer, estava numa privação de sono brutal e tive uns pensamentos péssimos “isto para mim acabou, nada tem sentido, para mim já chega”, numa dor horrível e esse foi um momento muito importante, eu lembro-me que estava a chegar à sessão, estava a chorar há dias não dormia há dois dias, não comia, estava desorientada cognitivamente e lembro-me que nesta sessão chorei desalmadamente como se não estivesse a chorar há três dias e a certa altura, ela diz-me qualquer coisa do género “eu queria muito dar-te um abraço, se isto for o que tu precisas eu estou aqui”, isto não foi dito assim, mas é este o sentido, ela pergunta-me se é que isto poderia ajudar nalguma coisa, eu estava muito desorganizada a sentir-me a pior coisa há face da terra e quando ouço a palavra abraço eu digo logo “não!” e eu digo aquilo e senti que fui super bruta, saí de lá a sentir-me horrível, mas este momento foi extraordinário... o ambiente, o que aconteceu quando disse aquele não, foi zero, não aconteceu nada sem ser aqui dentro, aquela pessoa não se distanciou, não ficou triste, desiludida, não se afastou, nós estivemos caladas o resto da sessão e eu senti aquela pessoa mais próxima que nunca, para já porque me permiti estar naquele estado e quando eu digo isto eu senti que não mudou nada, eu continuava a estar ali com	P18 relata outro momento que foi sentido por ela como transformador e que contribui-o para o progresso do processo. Foi um sentir que num momento de grande sofrimento seu, a sua terapeuta lhe ter dito que lhe queria dar um abraço ao qual ela recusou e o facto de a sua terapeuta se ter mantido ali com ela, mostrando a mesma disponibilidade e empatia, mesmo tendo sido afastada por P18, foi algo de transformador pois permitiu-lhe perceber que a sua terapeuta não sei ia embora e ia estar com a mesma vontade e entusiasmo para estar com ela, mesmo sendo afastada.

	<p>aquela pessoa mesmo sem ter aquele abraço, foi um sentir que é ok dizer as coisas que são importantes para mim mesmo que isso ponha em causa que a outra pessoa não faça algo que ela quer muito, foi extraordinário, acho que este é dos momentos mais significativos deste processo</p>	
US 29	<p>Depois há um outro momento que é para aí há dois anos em que eu estava um bocado desorganizada, por uma coisa que tinha acontecido ali, não era nada que tivesse acontecido na vida e foi a 1x que eu lhe liguei fora do contexto da terapia e disse “eu estou-me a passar, preciso de 5 minutos”, fiquei a sentir-me como é que eu tinha sido capaz de fazer aquilo, porque era um abuso enorme da disponibilidade do outro, eu tinha muito estas coisas e foi o tornar real disto que ela me dizia há três ou quatro anos, tipo eu liguei-lhe nós falámos 5 minutos eu regulei as minhas emoções e reorganizei-me e foi o concretizar desta coisa de eu estou mesmo aqui, porque ela estava mesmo lá, eu senti mesmo que aquilo era verdade, ela estava mesmo ali, puder ter feito isso uma vez em que eu de facto estava a precisar e ter ligado e ter visto isso acontecer foi assim outro momento espetacular</p>	<p>P18 recorda-se de um outro momento que para si foi fundamental, foi o facto de poder ter sentido que tudo aquilo que a terapeuta dizia, em relação à disponibilidade para lhe poder ligar era real, na medida em que quando P18 precisou a sua terapeuta estava lá e ajudou a voltar a um estado emocional organizado. Essa experiência foi o culminar do sentir que a sua terapeuta ia estar mesmo ali consigo, estaria disponível para si</p>
US 30	<p>E: Sentes que os momentos mais difíceis e dolorosos que passaste em sessão também foram considerados como uteis?</p> <p>P18: sim, sim, há umas semanas tive aqui uma situação enquanto terapeuta que me pôs a pensar nisso, eu tive uma pessoa que acompanho que a mãe morreu inesperadamente e morreu-lhe nos braços e foi muito doloroso e esta pessoa ligou-me às 7h da manhã, e ele diz: “a minha mãe morreu ontem à noite” e a minha reação foi algo muito humano, aquela coisa do “fodasse, que merda”, foi a coisa mais humana que me saiu e que eu pude dizer naquele momento. Eu depois fiquei a pensar um bocadinho nisto, que se calhar como terapeuta não era aquilo que eu gostava de ter dito e fiz supervisão sobre isto, fiz focusing e de repente numa sessão de focusing a falar sobre isto a certa altura a pessoa que está a fazer o exercício comigo que é o formador diz-me “se calhar numa altura dessas, fez exatamente o que deveria ter feito”, a pessoa não quer saber que é normal estar assim... a pessoa só quer ouvir alguém que consiga perceber o que é que está a acontecer e que reconheça que de facto isto é uma grande merda, ele perdeu a mãe dele, não há nada mais o que se possa dizer, sem ser manifestar que aquilo te tocou e portanto a única coisa que eu podia dizer era “fogo que horror, que merda é esta</p>	<p>P18 descreve uma situação que se passou consigo em que um cliente acabou por assistir à morte da mãe e que lhe ligou muito aflito e a sua reação foi algo de muito humano, sentido a experiência do outro. Apesar de ter sentido que o que fez, segundo a teoria, não deveria ter sido feito, afirma que nos momentos difíceis o importante é estarmos com o outro exatamente como seres humano e não como teóricos que tentam interpretar ou explorar o porquê daquele sentimento. O importante é estarmos na experiência com tudo o que somos e deixarmos que o outro sinta e diga o que lhe faz mais sentido.</p>

	<p>que aconteceu” depois comecei a pensar nisto e estes são dos momentos mais preciosos da terapia que é eu estar a pensar sobre uma coisa extremamente dolorosa e poder estar a chorar, desorganizado, em sofrimento e teres alguém do outro lado dizer “eu sei, eu sei, isto é muito duro, é mesmo lixado com um f muito grande, é ok estares assim”, isto eu acho que é a coisa mais útil de um momento difícil, é alguém poder dizer-te “é expectável que estejas assim, é humano que estejas assim, não há nada de errado contigo”, isto é o mais útil de tudo, teres um espaço dentro de ti para sofrer, para processar coisas difíceis sem que fiques para sempre nesse lugar, portanto o mais útil dos momentos difíceis é quando a pessoa está comigo como ser humano, ela não está a atribuir significados, nós não estamos a explorar, nós estamos só a sentir e a permitir que aquilo venha cá para fora da maneira que está a ser sentido, sem que essa maneira seja errada. Isto só pode ser útil</p>	
US 31	<p>Diria que nos momentos mais difíceis tu sentires que tens ali uma pessoa contigo que não está na cabeça dela cheia de enghocas, a pensar se isto vem do pai ou da mãe, isto é das coisas mais uteis.</p>	<p>P18 refere que o sentir que nos momentos mais dolorosos o outro está verdadeiramente contigo, ao teu lado e não se coloca numa postura de tentar compreender de onde aquilo vem, é o fundamental.</p>
US 32	<p>Agora estou a lembrar-me de que a certa altura eu dizia à minha terapeuta “ela está super mal, a minha família não sei o quê, eu preciso de ir” e ela diz “eu estou-me a lixar para essa gente toda, eu só quero saber como é que tu estás, para mim essas pessoas podem todas ir dar uma volta” isso é um momento valioso, tu importas mesmo para aquela pessoa</p>	<p>P18 afirma que o ter sentido que a pessoa mais importante para a sua terapeuta no contexto da sessão era ela e não a sua família, ou quem quer que fosse, foi fulcral para se sentir acompanhada e importante para alguém</p>
US 33	<p>E: Achas que a terapia pessoal te ajudou a lidar com as problemáticas mais difíceis trazidas pelos clientes?</p> <p>P18: A minha terapia pessoal ajudou-me a lidar com as coisas difíceis que eu vivi e ajudou-me a fazer coisas com essas coisas, a decidir o que quero fazer com o que me aconteceu, a decidir quem quero ser depois disto e isso aparece naquilo que sou enquanto ser humano, mas também enquanto terapeuta, mais do que a lidar com conteúdos das vidas das pessoas ajudou-me a lidar com as minhas. Acho que este processo me ajudou a mergulhar aqui dentro, a perceber como é que isto funciona, quantas coisas vivem aqui, a aceitar que cá dentro vivem coisas que são muito diferentes das coisas que vivem noutra pessoa qualquer, mais do que ajudar a perceber como é que é dentro de outra pessoa qualquer, não acho que seja isso que faço na verdade, acho que a relação não é direta</p>	<p>P18 assume que a terapia pessoal foi importante para compreender e saber lidar com os acontecimentos da sua vida e como consequência desse autoconhecimento a permitir tomar decisões para si mais conscientes e autênticas.</p> <p>P18 refere que a sua terapia pessoal foi importante para si, para perceber as suas fragilidades, mas que essa compreensão funciona consigo e para si, não para a ajudar a compreender melhor o outro.</p>

US 34	Acho que a minha terapia não me ajudou a lidar com nenhuma questão em particular de alguém com quem trabalho, ajudou-me sim a ter espaço para trabalhar com o que quer que apareça tal e qual como apareça porque tenho bem a noção do que é meu, eu sei o que faço com as coisas que sinto, mas eu tenho assim uma...	P18 refere que a terapia pessoal permitiu-lhe ter a consciência daquilo que era seu e conseqüentemente perceber, na relação com o outro, o que era do outro conseguindo distinguir aquilo que vem de si, do que vem do outro, do que vem da relação.
US 35	a forma como sinto as coisas não está comigo quando o objetivo é ajudar alguém a perceber como é que essa pessoa lida com essas coisas, isso não está lá de uma forma direta tipo “eu fazia isto ou aquilo”, não acho que a terapia me tenha ajudado de uma forma concreta sobre coisas específicas, o que me ajuda a lidar com isso é o modelo teórico, ou outros terapeutas que vês trabalhar, etc...	P18 afirma que aquilo que a terapia pessoal lhe trouxe foi o conseguir estar à vontade com qualquer pessoa e qualquer assunto sem ter medo que isso lhe invada e não a permita estar com o outro nessa experiência, na medida em que tem bem a noção daquilo que é seu. Refere ainda que o que lhe permite ser capaz de depois trabalhar o que vem do outro e algumas temáticas é muito culpa do modelo teórico e da teoria aprendida.
US 36	a terapia pessoal ajuda-me a ter espaço para estar com todo o tipo de coisas que veem dos outros sem ter essa confusão entre o que é meu e o que não é	P18 reflete que passou por um momento em que era capaz de perceber aquilo que era seu e aquilo que era do outro.
US 37	E: sentes que trabalhas de uma forma diferente como consequência de teres passado por uma experiência de terapia pessoal? P18: De certeza absoluta. E: De que forma? P18: Organizada e depois cicatrizada, eu sei que isto pode parecer estranho, mas eu tive uma infância e uma adolescência muito difíceis muito dolorosas, com muitos abusos e ajudou ultrapassar isso, acho que é isto. Eu tenho de ser necessariamente uma pessoa diferente porque já não ando no mundo com feridas abertas, já não sou essa pessoa hoje, eu cicatrizei as minhas feridas, eu sou diferente	P18 não tem dúvidas de que se tornou uma pessoa diferente devido ao seu processo de terapia pessoal, na medida em que lhe permitiu pacificar-se com a sua infância, com os seus acontecimentos de vida e isso tornou-a uma pessoa mais resolvida com a sua vida e consigo.
US 38	E: Mas se imaginasses que não tinhas tido terapia pessoal como serias enquanto terapeuta? P18: Nunca tinha trabalhado enquanto terapeuta, tenho a certeza de que se este processo não acontecesse provavelmente não teria terminado o curso e é provável que em algum momento eu tivesse colapsado e tivesse seguido outro caminho, a minha vida estava muito difícil, aconteceram coisas muito duras, não acho que teria sido capaz de passar por isto sozinha.	P18 assume que sem terapia pessoal não seria psicoterapeuta, na medida em que não seria capaz de se organizar do ponto de vista emocional, interno, para chegar até ao ponto de ser psicoterapeuta
US 39	A terapia permitiu-me pensar sobre as minhas escolhas, as minhas decisões e isso mudou o meu rumo, tu de repente estás-te a perguntar será que eu sou mesmo a pessoa que se identifica com isto? Tu tens de descobrir coisas, tens de descobrir sítios mais tristes, sítios mais negligenciados, mais doidos, a terapia traz isso, tu podes reconhecer isso	P18 assume que a terapia permitiu que vivesse um modelo relacional diferente e através disso entrar em contacto com diferentes partes de si que desconhecia. Permitiu tornar-se uma pessoa diferente.

	e apropriar-te disso sem que isso signifique que tu és a pior pessoa do mundo e que nunca vais ter uma relação saudável porque nunca tiveste, tem de ser diferente quando tu saís de um sentir que tu achas que nunca vais ser capaz de sair daquilo que fizeram contigo para um sitio em que percebes que aquilo que fizeram contigo é algo que tu não tens de repetir	
US 40	Se há manual de instrução na vida eu acho que é aquilo que fizeram contigo e é quando tu páras e dizes “há aqui coisas com as quais eu me identifico e outras que não e o que não vai fora e o resto fica”. Tenho a certeza que não seria terapeuta porque não seria capaz de fazer isso sozinha e se fosse era necessariamente diferente	P18 afirma que nunca seria capaz de ser terapeuta sem terapia pessoal na medida em que o seu processo pessoal lhe permitiu estar consciente e ter crítica sobre a sua história de vida e ter a possibilidade de fazer diferente
US 41	E: Houve momentos de tensão entre as duas? P18: Não, acho que a coisa pior foi essa “os teus pais foram negligentes e maltrantes”, “que horror, esta agora diz isto?”, acho que foi a coisa pior, mas não me zanguei com ela, eu guardei aquilo para mim como fazia muito bem e para aí um ano depois contei-lhe que aquilo me tinha magoado, mas nunca tivemos momentos de zanga. Claro que houve ruturas, certamente, mas zanga não, nunca houve ruturas graves	P18 conta que não existiram momentos de zanga que justificassem a rutura completa da relação, mas sim pequenos momentos de tensão que eram resolvidos.
US 42	Provavelmente a coisa mais tonta que eu tenho, talvez seja uma micro rutura, em que houve uma altura em que ela, ela é muito despistada e nós estávamos em sessão a falar de umas pessoas da minha vida e ela trocou o nome das pessoas todas e eu fiquei tipo “como assim? Estamos aqui há três anos e ainda não sabes o nome das pessoas todas?”. Aquilo acontece e depois fiquei a pensar “que horror, será que tenho estado a perceber a relação toda ao contrário, será que ela afinal não está comigo? Como é que eu me enganei”. Mas depois penso que isto é mesmo uma cena dela e é muito engraçado que nós hoje, nós arranjam siglas para as pessoas da minha vida e é impressionante que ela continua a trocar tudo, isto é mesmo quem ela é e este tipo de coisas trazem-te uma perspetiva muito humana àquilo que um processo terapêutico também é. Nós somos humanos, todos temos as nossas coisas melhores e piores e é muito bonito encontrar, só me consigo lembrar de uma coisa muito bonita que o bruno nogueira utiliza: “há beleza no erro.” Há uma beleza extraordinária no erro, porque não importa saber as datas em que tudo aconteceu, os nomes de todas as pessoas, importa é saber que estamos ali os dois, se eu te posso ajudar ou não e sobre os que estamos a falar.	P18 identifica uma situação que aconteceu em sessão na qual, sentiu uma especial tensão e zanga para com a sua terapeuta pelo facto de esta, depois de tanto tempo juntas, ainda se enganar nos nomes das pessoas importantes da sua vida. No entanto, apesar de ter sentido que poderia existir uma quebra na relação, percebeu que esta era uma característica da sua terapeuta e o facto de ter percebido isto, conferiu-lhe um carácter mais humano e menos idealizado.

US 43	<p>Se houve assim uma micro rutura na altura, hoje até brincamos com isso e ela está sempre a dizer “desculpa as minhas associações tontas” e é muito bonito poder gostar de alguém, na verdade eu acho que isto é a passagem da paixão para o amor, tu não estás encantado, amar é diferente, nós gostamos da pessoa reconhecendo nela todos os defeitos que ela tem e eu tenho esta relação com ela e, se calhar esta é a primeira vez que eu tenho este tipo de relação com alguém, não é só estar deslumbrada, não é só estar numa idealização de que toda a gente é espetacular e eu sou uma merda, é estar num sitio de que esta pessoa tem defeitos, alguns até me chateiam e eu gosto dela com tudo isto</p>	<p>P18 afirma que a terapia pessoal lhe permitiu viver uma relação com uma outra pessoa em que sente que apesar de não gostar de certos aspetos nela, gosto dela no seu todo. A idealização de alguém como perfeito foi caindo ao longo do processo e permitindo que crescesse o sentimento de que é possível gostar de alguém e essa pessoa ser das mais importantes para nós, apesar de ter coisas que eu não gosto.</p>
US 44	<p>E: Como achas que foi possível perceber que há beleza no erro? Ou seja, perceberes que é possível não gostares de certos aspetos do outro, mas ao mesmo tempo gostares dele?</p> <p>P18: Isso é possível pela forma como o outro te faz sentir, pela forma como o outro está contigo, olha para ti e se preocupa, como está mesmo. Quando estamos em relação não sentimos só coisas, fazemos o outro sentir coisas e portanto eu acho que é isto que possibilita isto, ou seja, quando sentes que estás num espaço em que tu és gostado admirado, reconhecido, tu és válido exatamente como tu és e se tu tens a capacidade de olhar para ti e dizer “eu tenho aqui bocadinhos meus que não são espetaculares, são uma grande porcaria” e quando tu és capaz de reconhecer isto em ti e de dizer isso ao outro e dizê-lo “escolhe o que queres fazer com isto, isto é real, isto é também quem eu sou” e o outro diz “ok, bora”, é maravilhoso.</p>	<p>P18 afirma que aprendeu a viver o erro como algo natural e muito humano, a partir do momento em que mostrou para a sua terapeuta as suas coisas menos boas, as suas dificuldades e isso foi olhado com muita naturalidade e aceitação. O facto de se poder ser quem se é e ser validado, gostado e admirado exatamente por se ser quem se é, foi algo extremamente reparador.</p>
US 45	<p>E não é preciso dizer isto, tu sentes, imagina quando tenho alguém na minha vida que me conhece e sabe os meus lados péssimos e ela continua a gostar de mim isso abre espaço em mim para eu poder gostar dela com esses defeitos e acho que é essa a maneira que ela me faz sentir, a sua capacidade de nunca me fazer sentir que eu fiquei abaixo de uma expectativa qualquer, é exatamente o contrário, é esta pessoa dar-me espaço para eu dizer eu não te quero desiludir, eu sinto que te enganei, às vezes sinto-me horrível por já estarmos há tanto tempo juntas e eu haver momentos em que não me sinto bem, poderes dizer isto, que às vezes não consegues dar o que gostavas de dar e ouvires o outro a dizer “ok bora falar sobre isto”, honestamente, isso é maravilhoso. A maneira como me faz sentir, sinto-me verdadeiramente gostada para esta pessoa e isso só</p>	<p>P18 reconhece que o facto de sentir que a sua terapeuta gosta dela exatamente por ela ser quem é, com todas as suas dificuldades, fragilidades e coisas menos boas, permite-lhe estar disponível para a diferença no outro e para aceitar o outro com mais naturalidade conseguindo reconhecer que é possível gostar de alguém mesmo não gostando de certas características suas.</p>

	pode abrir espaço para tu gostares de outras pessoas dessa forma.	
US 46	<p>E: Sentiste alguma vez que o processo estava a estagnar, sem rumo?</p> <p>P18: senti, até houve uma altura em que eu andava “se calhar é só isto, não consigo fazer melhor que isto”, sentia que aquela pessoa olhava para mim e pensava “eu sei que tu és capaz de fazer isto e vão sair daqui coisas maravilhosas” e eu estava tipo “tu nem sabes do sitio onde vais cair que eu não tenho mais, eu sou só isto, eu queria muito chegar a outros sítios mas não consigo” acreditava que não era capaz de fazer mais, houve um momento assim em que pensei que se calhar era porque tinha aquela terapeuta há muito tempo, devia ir experimentar outros e etc... e pensava que devia ter feito uma análise porque isso é que era profundo, mas depois não queria ir para o divã e foi assim uma luta de impasse porque genuinamente eu sentia que não conseguia fazer mais, eu tinha tanta coisa que sentia que se mergulhasse nisto não saía.</p>	P18 sente que houve um período durante o seu processo pessoal em que sentia que não era capaz de se entregar mais ao processo, porque pensava que não tinha mais para dar e esse foi um momento especialmente difícil porque fê-la duvidar de tudo, inclusivamente sobre se deveria terminar o processo ou trocar de terapeuta, ou até mesmo de trocar de modelo teórico porque o seu não era suficientemente profundo.
US 47	<p>E: O sentir isso achas que tem alguma influência em ti enquanto terapeuta, ou seja, percebes isso no outro?</p> <p>P18: Talvez não sei. Mais do mesmo, eu não digo isto há minha terapeuta, eu não podia ser a pessoa que depois de tudo o que ela tem feito comigo ia pôr em causa o processo, mas quando falámos sobre isso, percebi que havia um espaço para se ser transparente e honesto e era possível tu dizeres estas coisas e a outra pessoa é sólida o suficiente que aquilo não é pessoal, não tem nada a ver com ela e isso sim, ajuda te muito enquanto terapeuta, esta ideia de que não é pessoal, isto não tem a ver comigo, não é nada disso,</p>	P18 afirma que sentia que era possível dizer coisas duras, que podiam magoar, à sua terapeuta, mas que apesar de o fazer ela mantinha-se lá, aguentava e continuava disponível para si. Sentir isso fê-la aprender quem nem tudo o que o cliente diz está diretamente relacionado com o terapeuta, mas sim enquadrado no contexto do processo.
US 48	há muitas razões, mas sim isto ajuda muito, porque se tu enquanto terapeuta tiveres sempre nesta atitude de autoflagelo tu não sais disto, estar nesse sitio não ajuda e eu tive várias ocasiões em que isso aconteceu na minha vida, imagina eu tenho uma sessão e na verdade eu acho que sou boa a identificar ruturas e a repará-las e quando identifico que aconteceu ali uma microrrotura eu fico se for preciso uma semana com aquilo “sou péssima, como é que fui capaz, não devia estar a fazer isto, como fui enganar estas pessoas”, fico muito neste sitio e depois lá vou para supervisão, mas eu acho que preciso de estar ali uns dias numa tarefa emocional, numa coisa horrível para depois voltar à	P18 assume que toda a sua vida foi vivida com a ideia de que seria a causa de todos os problemas e que fazia sempre tudo errado. Quando faz o transporte para si enquanto terapeuta, refere que continua a ter este pensamento, no entanto, a terapia pessoal deu-lhe a compreensão de que apesar de se sentir assim, existe o outro lado da moeda, ou seja, não existe só isso, há um outro caminho que pode ser feito.

	<p>realidade e, sim, eu continuo a passar por isto, é a forma como funciono, mas eu ganhei o outro lado da moeda que é, eu antes só fazia isto e agora sei que há um outro lado e esse outro lado é pensar que sei que há outro caminho a seguir</p>	
US 49	<p>E: Isso foi a terapia ou a supervisão que permitiu?</p> <p>P18: As duas coisas, a terapia tem de abrir espaço para isto ser possível de integrar, se não tens espaço para sair destes movimentos não há supervisão que te valha a terapia claro em primeiro lugar, porque a terapia é que te dá este espaço para tu poderes estar neste autoflagelo e depois te dizer “Ok, mas ainda há um bocadinho de ti que continua a fazer isto, o que é que este bocadinho diz a este outro bocadinho que acha que tu és uma merda?”, estou farta de dizer asneiras (ri-se), é um bocado isto, a terapia é que te dá oportunidade de, nós sentimos coisas paradoxais a todo o momento, nós não sentimos só uma, às vezes estou triste e uma amiga conta-me que lhe aconteceu algo fantástico e de repente eu estou contente, nós somos isto. A terapia é isso que te dá, este espaço de “esse lugar é real, esse lugar que te está a mandar abaixo e que te diz que não prestas, é real, mas há outros e vamos ouvir o que esses outros estão a dizer”, isto é fundamental para que depois num espaço de supervisão teres o lugar onde esse processo acontece, mas esse processo tem de acontecer antes em ti, tem de existir, tu tens de saber que ele existe, tu não és só uma coisa e tu não és só os teus pensamentos catastróficos e intrusivos esta capacidade de ver o leque de coisas a acontecer é a terapia que traz</p>	<p>P18 olha para a terapia pessoal como a primeira fase e a mais importante do processo de crescimento enquanto terapeuta. Para P18, a terapia pessoal é aquilo que permite abrir caminho para existirem novos espaços dentro de nós, é aquilo que nos permite conhecemo-nos tal e qual como somos.</p> <p>Depois a supervisão funciona como ferramenta de trabalho sobre esses espaços quando estes surgem em contexto relacional com algum cliente.</p> <p>No entanto, para existir esse trabalho é necessário que o terapeuta reconheça em si o que se está a passar e para tal a terapia pessoal.</p>
US 50	<p>Pelo menos eu, eu tenho isto muito bem definido na minha vida que é eu não falo de casos na minha terapia pessoal, eu faço supervisão, aprendo muito na supervisão e, portanto, os meus casos são para lá e não para a terapia, se há alguma coisa relacional que está a acontecer comigo aí sim levo para a terapia, mas eu não discuto casos na minha terapia, são mesmo coisas diferentes</p>	<p>P18 afirma que distingue a sua terapia pessoal da sua supervisão, não discutindo casos na sua terapia, o máximo que faz é discutir coisas que sentiu que surgiram na relação com um cliente.</p>
US 51	<p>A supervisão para mim é um espaço onde vou buscar as micro coisas de o que é que é ser terapeuta e como é que isto se faz, o que faz e não faz sentido para mim primeiro enquanto pessoa e depois enquanto terapeuta, isto é um caminho que é da supervisão, eu tenho estas águas bem separadas na minha vida, portanto é me difícil dizer como transporto coisas da terapia para aqui, mas a terapia para mim é a base disto</p>	<p>Apesar de considerar a terapia como a base para o crescimento pessoal que potencia o crescimento enquanto terapeuta, considera que é na supervisão que se dá a maior evolução e aprendizagem sobre o que é ser terapeuta, sobre o que faz sentido trabalhar com cada pessoa e sobre como faz sentido para si estar em sessão com alguém.</p>

US 52	<p>eu acho que se não tivesse este processo de tantos anos já quando comecei a formação em psicoterapia que as coisas teriam sido muito diferentes, acho que fiz o caminho de forma a tudo isto encaixar e fazer sentido, portanto acho que a base tem de vir do teu processo pessoal. Eu não acredito em terapeutas que não fazem o seu processo pessoal, mesmo que não tenha acontecido nada de grave na tua vida, tu tens de saber quem é que vive aqui dentro</p>	<p>P18, afirma mais uma vez, que terapeutas sem terapia pessoal não se conhecem verdadeiramente e como tal, não conseguem desenvolver um trabalho em profundidade com alguém.</p>
US 53	<p>E: Tenho mais uma questão, se tivesses de definir duas ou três coisas da tua terapia pessoal que tens a certeza que contribuiriam para o teu sucesso enquanto terapeuta, quais seriam?</p> <p>P18: Ok, não sei se sou uma terapeuta assim tão bem-sucedida quanto isso, faço o que se posso. A primeira coisa que este processo me trouxe e que continua a estar presente na minha terapia a todos os momentos é o respeito pelo ritmo e pelo processo, não há é suposto, não há devia, não há tem de ser, em sete biliões de pessoas só pode haver uma diversidade inestimável, portanto é isso que entendo de cada ser humano que conversa comigo, é este respeito pelo ritmo e pela forma do outro sentir, acho que isto é assim aquilo mais importante</p>	<p>P18 descreve algumas características que integrou dentro de si como sendo aquelas que considera mais importantes para o sucesso do terapeuta: o respeito pelo ritmo do outro e pelo ritmo do processo; a aceitação da diferença.</p>
US 54	<p>Outra coisa muito importante, algo que está na forma como sou e estou enquanto terapeuta que é, o espaço da terapia é mesmo do outro, eu estou ok se esse espaço for para rir, for para chorar, for para falar de séries, for para fazer jogos, para ouvir musica, é mesmo o que o outro quiser e precisar, obviamente dentro dos limites do aceitável, mas cabe tudo naquele lugar, desde que saibamos os dois o que é que estamos ali a fazer, esta é a segunda coisa que é que o espaço da terapia possa mesmo servir ao outro e para o outro naquilo que ele acha que é melhor para ele</p>	<p>P18 acredita que o espaço da terapia deve ser usado pelo cliente como ele o bem entender e como achar que melhor serve para expressar o que sente da forma mais verdadeira possível</p>
US 55	<p>Outra coisa que a minha terapia me trouxe, acho que tem a ver com o respeito pelo processo, o processo do outro, a forma como o outro está a encaixar alguma coisa sobre ele, sem estar nesta coisa de, eu tinha isto muito ao inicio que era quase como dizer à pessoa aquilo que se estava a passar com ela, muitas vezes as pessoas não concordavam naquele momento, mas passado algumas sessões tinham um insight e percebiam que aquilo fazia sentido e eu do género “estou a dizer isso há imenso tempo” e isso é muito importante que é uma coisa que eu tenho muito da minha terapia pessoal, não é só o respeito pelo ritmo, mas há aqui uma coisa de vale sempre a pena nós dizermos as coisas às pessoas, eu pelo menos hoje não faço isso ou seja, de dizer as coisas</p>	<p>P18 com a sua terapia pessoal conseguiu compreender que é possível estar com o outro na dúvida e na incerteza e aguardar com paciência pelo momento em que surge dentro do outro uma resposta, sem ter a necessidade de o apressar a dá-la.</p>

<p>com o objetivo de que seja um grande insight e de fazer grandes mudanças, o objetivo é nós darmos a semente e se calhar não é a altura e isso não quer dizer que aquilo não faz sentido, ou que tu estás errado, ou estejas perdido, às vezes quer só dizer que não era o momento. Há um respeito por este processo pela pessoa, pelo tempo dela, pela velocidade dela e é muito estar nestas relações com esta coisa de é “ok que isto não faça sentido logo, é ok que isto não faça sentido, é ok que isto faça sentido e depois deixe de fazer e é ok que só faça sentido daqui a uns tempos” e isso é, eu diria que para mim isto é a base do respeito em qualquer coisa na vida</p>	
---	--

Unidades de significado (P19)		Unidades de Significado Psicológico
US 1	<p>E: Gostaria de perceber um bocadinho quais eram as suas expectativas, o que é que o motivava a decidir iniciar um processo terapêutico, o que o motivava?</p> <p>P19: Bem eu tinha terminado há cerca de 1 ano e meio o anterior percurso de psicoterapia, psicanálise, que não correspondeu às expectativas que tinha e vinha falando disso com colegas e sabendo que mais tarde iria querer fazer a minha formação enquanto psicoterapeuta e estava um bocadinho perdido, sem saber que metodologia ou que escola escolher e foi uma colega que me aconselhou uma clínica e foi um bocadinho de aleatório a escolha do terapeuta. Sabia de antemão que estávamos a falar de terapia existencial, mas na altura eu comecei a fazer o processo terapêutico antes de fazer a formação e, portanto, não sabia o que é que isso queria dizer na prática.</p>	<p>P19 refere que atravessava um período da sua vida de alguma desorientação em que tinha terminado um processo terapêutico analítico, mas tinha percebido que o seu caminho não seria por ali, então através de uma amiga decidiu iniciar um processo novo, orientado segundo o modelo existencial, apesar de não ter qualquer conhecimento teórico sobre o mesmo.</p>
US 2	<p>A título mais pessoal, havia dois temas muito fortes, um era o facto de eu estar em lisboa e não ser de lisboa o que significava ter uma distância afetiva à minha família que se tornava um problema, isto porque vim para lisboa estudar e já não saí de cá. Eu tinha acabado o curso em 2004 e acabei a formação em psicoterapia em 2011, apesar de ser pouco tempo, eu percebia que essa distância era uma distância para a vida e era uma questão que tinha de resolver e depois também a um nível muito mais específico tinha terminado um relacionamento amoroso de 7 anos, que nunca consegui medir bem e também foi um dos temas principais</p>	<p>P19 revela que existiam dentro de si dois temas que lhe traziam angústia e que precisavam de ser elaboradas e pensados. Um deles era o afastamento em relação à sua família o outro o facto de ter recentemente terminado um relacionamento de 7 anos.</p>
US 3	<p>E: Como sente que foi vivida essa experiência de terapia pessoal?</p> <p>P19: A um nível emocional foi quase sempre frustrante, isto porque nunca dava pelo tempo a passar, sempre quando estava na nossa hora eu achava estranho porque é que ele me estava a despachar, era sempre rápido demais e fazíamos 50 minutos, o clássico. Mas a médio prazo comecei a notar algumas diferenças no modo de estar principalmente em relação a estes dois temas, a paz interna com o fim da relação e um ajustar a minha relação com a família que está a 300km de distância, ao início foi assim um “é só isto, ainda tenho tanto para dizer. Adeus, até para a semana”, era um bocado frustrante, mas depois fui notando diferenças</p>	<p>P19 afirma que sentia a terapia como algo frustrante na medida em que não dava pelo tempo da sessão passar, sentindo sempre que ainda tinha muito coisa por dizer. No entanto, com o passar do tempo e com o aumento da confiança no terapeuta e no processo foi ficando cada vez mais tranquilo em relação às questões mais urgentes que trazia e isso foi compreendido como algo tranquilizante.</p>

US 4	e até porque há este dado curioso porque nós começámos com um fim à vista, era um ano de terapia e ao chegarmos a esse fim definimos mais um ano e muito por pedido meu porque fazia sentido. Foi nessa altura que comecei a fazer a formação na sociedade e então acabou por ir correspondendo à expectativa	P19 revela que no início o seu processo terapêutico estava combinado para ter a duração de um ano, mas ao sentir os resultados a que tinha chegado fez-lhe sentido continuar o processo, algo que acabou por ser bastante positivo na medida em que possibilitou que estivesse a trabalhar na parte teórica através da sociedade, ao mesmo tempo que sentia como a teoria era aplicada na prática, na sua terapia.
US 5	E: Como sente que descreveria o seu terapeuta? P19: O meu terapeuta... muito empático, muito a escutar, se calhar demasiado, era uma das minhas frustrações, dava-me muito espaço, eu sei que falava muito, mas também sei que ele ouvia muito, não me interrompia, há uma empatia genuína que eu sentia durante as sessões e há uma ressonância naquilo que eu ia partilhando, mas sentia sempre que esperava mais e que queria saber a opinião dele, estava ali como paciente sedento de ajuda ou de respostas objetivas	P19 descreve o seu terapeuta como uma pessoa muito capaz de se colocar no lugar do outro, que escutava verdadeiramente o que o outro queria dizer. No entanto, afirma que precisava de o sentir mais interventivo e menos exploratório, na medida em que P19 considera que estava à procura de respostas e queria que ele as indicasse.
US 6	E tinha uma outra ideia sobre ele, depois, entretanto quando comecei a estar na sociedade de psicoterapia e conhecer os corredores e as pessoas, percebia-o como alguém muito importante, ou seja, validava quase tudo aquilo que ele dizia, como se fosse o dono da verdade, se bem que isto depois não faz sentido, mas isto é para ser sincero e eu estou a ser sincero.	P19 revela que ao estar dentro da sociedade, percebeu o seu terapeuta como um homem muito importante, sábio e que isso fê-lo acreditar nas suas intervenções como verdades absolutas e a não questionar o que era dito por ele.
US 7	E: Mas isso era sentido como algo negativo, ou seja, idealizava o seu terapeuta sentindo que a opinião dele seria uma verdade absoluta? P19: Sim, houve uma fase mesmo de idealização e houve uma sessão em que eu falei disso e houve uma partilha pessoal, acho que foi a única vez em que a sessão foi mais eu a ouvir do que o contrário, houve um disclosure e a idealização ajustou-se e foi muito importante para a relação, a partir daí foi mais orgânica mais natural	P19 refere que tinha o seu terapeuta no cimo de um monte, muito idealizado e que essa idealização apenas se dissipou quando o seu terapeuta fez uma autorevelação e a partir daí, P19 sentiu-se muito mais próximo dele, acabando por resultar numa relação muito mais fluída e natural.
US 8	mas muitas das vezes algumas das coisas, especificamente sobre o patamar amoroso, coisas que dizia, que mexiam comigo “será que ele tem razão?” eu posso ser mais específico. Houve um determinado momento em que eu comecei, apesar de ter entrado a falar sobre um fim de uma relação, eu durante a terapia iniciei uma outra relação com uma pessoa com quem hoje estou casado e tenho filho e tenho a sensação que se fosse validar tudo aquilo que era a opinião dele, não era opinião, mas intervenções, eu não teria feito este percurso na relação com esta pessoa. Muito porque ele ia pondo em causa, ia perguntando demais e eu estava tão feliz e tão seguro de que às vezes dei por mim a não contar algumas coisas	P19, revela que o facto do seu terapeuta ser muito exploratório e convidar o seu cliente para pensar e para questionar as suas escolhas, fê-lo sentir encurralado pelo seu terapeuta, como se a decisão de iniciar um novo relacionamento com aquela pessoa não fosse uma boa decisão e isso provocou uma rutura na relação que nunca foi trabalhada.

<p>US 9</p>	<p>E: Essa forma de ser do seu terapeuta o que é que provocou em si enquanto terapeuta, pessoa?</p> <p>P19: Eu tenho consciência, enquanto terapeuta, destes limites, por eu próprio já o ter vivido “ah não vou contar isto ao meu terapeuta porque eu sei que ele pode dizer não sei o que”. Essa é uma excelente pergunta, porque eu dou por mim às vezes a ter pezinhos de lã com os meus pacientes, há uma crença no meu estilo ou no meu modo de ser psicoterapeuta que é seguir sempre o ritmo do paciente e eu não tenho nenhum guião de entrevistas, os temas saem naturalmente na conversa, não sou eu que introduzo, se a pessoa se lembrar ótimo, mas tem um bocadinho a ver com isto, com a noção de que se calhar as pessoas não estão preparadas para falar sobre alguma coisa</p>	<p>P19 afirma que o facto de ter sentido que por vezes o seu terapeuta não estava por inteiro com ele, fê-lo perceber a importância de ter consciência do ritmo e do tempo do outro e desta forma, enquanto terapeuta, tenta não dar um passo maior que a perna no que diz respeito às suas intervenções. Respeitando o processo e aquilo que surge nos movimentos do outro. Fê-lo estar muito mais atento às necessidades do outro e olhar para a relação terapêutica de uma outra forma</p>
<p>US 10</p>	<p>Aliás eu fiz um dropout neste processo e por outras razões que validaram esse dropout, assim evidentes que eu disse na sessão, uma delas era financeira, outra logística de horários, mas a que eu não disse era esta “não quero continuar a abordar este tema porque eu estou feliz na relação onde estou” e não é que ele dissesse que não devia estar naquela relação, mas eu tinha medo dele descredibilizar a relação amorosa que, entretanto, continuou e mantém</p>	<p>P19 afirma que o seu dropout do processo pessoal se deveu para além de questões financeiras e logísticas que existiam, ao facto de ter sentido que o seu terapeuta não validava a sua nova relação amorosa e não queria estar ali num espaço onde essa relação estava sempre a ser duvidada.</p>
<p>US 11</p>	<p>E: Mas considera que ele foi um modelo para si?</p> <p>P19: Sim. Isto que eu disse até agora, acho que é muito no sentido sincero e mais crítico, mas este terapeuta é muito mais para além disto, ele é muito bom e eu gosto muito dele, aliás eu vou retomar um processo terapêutico e vou retomar com ele, quanto mais não seja para fechar um ciclo</p>	<p>P19, para além dos aspetos negativos que aponta ao seu terapeuta, afirma que o considera como um modelo em relação à forma de estar e de ser enquanto terapeuta e que ao retomar o seu processo pessoal pensa fazê-lo com ele.</p>
<p>US 12</p>	<p>Serviu-me muitas vezes de modelo algumas coisas, nas intervenções, o modo de ser empático que é algo que eu valorizo imenso, que ele sabia, era uma coisa tramada quando depois comecei a ter formação e aulas é que depois eu conseguia entender o que é que ele estava a fazer nas sessões, qual era a técnica, que é uma palavra aqui terrível para os existenciais, mas eu conseguia lê-lo nas entrelinhas e às vezes dava por mim no final da sessão a fazer um review e a aprender.</p>	<p>P19 afirma que o seu terapeuta foi um modelo na forma de ser e de estar enquanto terapeuta, em relação a algumas intervenções que fazia e que ele depois acabava por adotar e especialmente, após ter entrado para a sociedade o facto de ter começado a aprender algumas técnicas e de estar a perceber de que forma é que a teoria de aplicava na prática.</p>
<p>US 13</p>	<p>O mais evidente nisto é que eu na altura já trabalhava como psicoterapeuta e dava por mim a falar de uma forma mais copiada como se seguisse o modelo, a dizer determinadas coisas como eram ditas pelo terapeuta, o estilo não porque sou diferente, mas em algumas situações em particular dava por mim em sessões em que estava como terapeuta a pensar “e se fosse o meu terapeuta o que é que diria agora”, isso</p>	<p>P19 refere que no início da sua prática profissional recorria muito internamente ao modelo que tinha integrado dentro de si do seu terapeuta, lembrando-se daquilo que o seu terapeuta fazia/dizia consigo e quase que o copiava nas sessões com os seus clientes.</p>

	acompanhou-me durante muito tempo, um ouvido está a ouvir e o outro lado está a pensar o que dizer, era aquela coisa de “vamos lá pensar o que é que o meu terapeuta diria se fosse ele aqui sentado”	
US 14	<p>E: Consegue dizer de uma forma prática como sente que a sua terapia pessoal influenciou a sua prática clínica?</p> <p>P19: Isso é uma pergunta muito aberta, não sei por onde ir... Há um efeito da minha terapia pessoal que acho que se vê enquanto terapeuta que é uma coisa não tão evidente que é a gestão da ansiedade, eu quando comecei o processo terapêutico não me via como uma pessoa ansiosa e depois percebi que era muito bom a mascarar alguma ansiedade que podia ser desadequada e enquanto terapeuta já me submeti em estágios por exemplo, a situações de muito desconforto, de avaliação, já aceitei casos que eram considerados de alarme</p>	P19 revela que com o seu processo pessoal descobriu aspetos seus que desconhecia e que eram um entrave para si enquanto terapeuta, nomeadamente a ansiedade que sentia por ter de prestar serviço foi-se dissipando ao longo dos momentos em que foi tomando conhecimento de que isso existia dentro de si
US 15	<p>Eu acho que tenho uma disponibilidade para as pessoas, aliás as pessoas que eu acompanho vão de um espectro ao outro da sociedade, por exemplo um jovem super deslocado a estudar a 200km da sua casa e com dificuldade a gerir a mesada e outras pessoas que vêm três vezes por semana porque podem pagar facilmente esse valor e casos muito diferentes uns dos outros e eu sinto que tenho esse arcaboço porque em determinado momento, estamos a falar do segundo ano do processo terapêutico, consegui aprender a gerir a ansiedade que isso me despertava.</p>	P19 sente que o processo pessoal lhe permitiu contactar com algumas das suas angústias e medos, possibilitando, ter a capacidade para conseguir estar em intimidade com pessoas muito diferentes, com diferentes questões.
US 16	<p>Um dos temas que surgiu na terapia pessoal eram algumas situações de desconforto profissional, sei lá, de perceber que tinha de intervir e não sabia bem como, ou ia intervir e estava com muitos olhos em cima...</p> <p>E: Como é que a terapia pessoal ajudou a solucionar isso, ou seja a fazê-lo sentir-se capaz para depois enquanto terapeuta...</p> <p>P19: Ajudou-me a valorizar-me</p>	P19 refere que a sua terapia pessoal passou por momentos em que o principal tema eram as suas dificuldades enquanto terapeuta, o seu receio de não ser bom e que esse processo o ajudou a valorizar-se a ter confiança em si e a mudar esse pensamento depreciativo em relação a si.
US 17	<p>Uma das crenças que eu tinha era de que as coisas boas que me aconteciam profissionalmente eram por acaso, eram por sorte, vou estando ali e calhou e apesar de algumas dessas coisas eu acho que foram um bocadinho mais sorte do que o contrário, partilhar isto na terapia pessoal e ouvir o feedback que ele ia dando, as suas intervenções, era de valorização “ok, aqui ou ali até podes ter tido sorte para teres entrado naquele porta, mas depois o que fizeste lá dentro não foi ninguém foste tu e há um bom feedback, há uma</p>	P19 refere que o seu terapeuta foi muito importante nesta mudança de sentir, em que através das suas intervenções e presença permitiu-lhe ir sentindo que afinal não era assim tão mau enquanto terapeuta como se achava.

	continuidade por alguma razão”, ajudou-me a pensar de outro modo.	
US 18	O efeito depois enquanto terapeuta veio com um aumento de autoconfiança, passei a sentir-me mais confiante, a acreditar nas minhas capacidades, tenho n duvidas obviamente, mas se não fosse isso estaria super amedrontado enquanto terapeuta.	P19 descreve que sem o seu processo de terapia pessoal seria um terapeuta com bastantes questões, acabando por condicionar o processo terapêutico dos seus clientes.
US 19	<p>E: Será que sente que o facto de ter tido terapia pessoal o ajudou a relacionar de outro modo com os seus clientes?</p> <p>P19: Sem dúvida</p> <p>E: Como vê essa mudança?</p> <p>P19: Estamos em 2021, eu não tenho nada a ver com o psicólogo de 2004 quando acabou a faculdade, o que é perfeitamente natural, mas também não tenho nada a ver com o de 2010, se calhar tenho um bocadinho a ver com o de 2015, eu tenho evoluído nesta coisa de estar à vontade com as pessoas que vem de eu ter feito terapia pessoal. O que é que eu quero sublinhar aqui? Eu tenho a certeza que sem a terapia pessoal eu continuaria a pôr tudo em causa “eles vão perceber que eu sou uma fraude, que eu não presto”, os medos vêm ao de cima e não tenho o contra argumento da confiança e a coisa equilibrou-se, na maior parte das vezes eu consigo estar com as pessoas</p>	P19 confirma a ideia de que a terapia pessoal lhe permitiu ser mais autêntico enquanto terapeuta e estar mais tranquilo e mais à vontade com o outro em sessão.
US 20	mais, esta coisa que eu disse à pouco de ter pessoas muito diferentes umas das outras em que nós temos de ser muito responsivos, temos de estar a ter uma conversa mais formal com alguém que vem de fato para a sessão e logo a seguir supertranquilo com alguém que vem de calças, esta flexibilidade no modo de estar que eu sei que estruturalmente não abana é só uma questão de responsividade tem muito a ver com o processo terapêutico, também porque eu imaginava assim, lá está, olhando para o meu terapeuta enquanto modelo eu imaginava-o, ele era pouco interventivo comigo, mas eu conhecia pessoas que eram pacientes deles e que diziam “É pá, ele diz coisas...”, ou seja, imaginavam-no com um estilo diferente, com uma capacidade de ser... depois tive a sorte ou o azar de o ter como professor na formação e o vê-lo a explicar em discurso direto algumas sessões e a perceber que a intervenção dele em algumas sessões era diferente daquela que eu via ele ter comigo, ou seja, acho que há uma relação direta entre uma coisa e outra e passa por ter mais confiança, por estar mais à vontade	P19 refere que sente que a capacidade para estar com pessoas tão diferentes e continuar a saber quem é e continuar a sentir-se tranquilo em sessão, deve-se ao seu processo pessoal, mas também ao exemplo do seu terapeuta, na medida em que ao ter contacto com o seu terapeuta noutros contextos, percebia que este era capaz de se adaptar às diferentes necessidades das pessoas, consoante aquilo que surgia no outro.

US 21	<p>E: Tocou num aspeto, ou seja, o P19 sem terapia pessoal, como é que era o P19 terapeuta sem terapia pessoal?</p> <p>P19: Excelente pergunta. Primeiro acho que não seria, já teria ido para outro caminho da psicologia, não tenho dúvidas disso, nas tentativas que tive de ser psicólogo clínico, na altura, logo a seguir à licenciatura, era um P19 que às vezes esperava que as pessoas se esquecem-se da sessão</p>	<p>P19 afirma que sem terapia pessoal não seria terapeuta, na medida em que no início da sua carreira, enquanto psicólogo clínico, tinha o desejo que os clientes não viessem para que não contactasse com as suas questões.</p>
US 22	<p>Lembro-me de ter uma paciente que era logo às 8h da manhã e às vezes ela não vinha, ou atrasava-se e aquilo era um alívio, “que fixe!”, tinha outra senhora já com 72 anos, à espera do dia do fim e aquilo era demasiado para mim, eu psicólogo sem terapia pessoal era evitante para algumas questões, eu não fazia algumas perguntas, eu via aquilo ali e pensava “vamos perguntar antes outra coisa”, não fazia trabalho nenhum de jeito.</p>	<p>P19 refere que era um psicólogo clínico muito evitante, devido ao medo que tinha de abordar algumas questões que dentro de si não estavam resolvidas, o que acabava por não conseguir estar à vontade com as pessoas nem ser capaz de realizar um bom processo terapêutico.</p>
US 23	<p>E: Queria perceber... certamente que existiram momentos que foram sentidos por si como mais dolorosos durante a sua terapia pessoal e queria perceber se quando pensa sobre eles se os sente como úteis e qual foi a sua utilidade o facto de ter atravessado esses momentos?</p> <p>P19: Eu passei por um momento desafiante que não foi assim tanto o tema que estávamos a abordar nessa fase da terapia, mas era o horário. Para compatibilizar o horário com o terapeuta eu tinha de pedir uma hora de almoço mais alargada e andava a voar no carro para ir para o meio de lisboa para depois voltar e aquilo era “será que vale a pena? Será que devia parar”, eu não queria faltar, mas isto resultava em desconforto, um conflito interno, “será que para a semana aviso que não venho?”, tentei fazer isso várias vezes e nunca dava, o meu terapeuta era muito chato com isso, punha sempre à consciência de o porque de estarmos a marcar para daqui a 15 dias, que eu tinha de perceber que se calhar tinha a ver com algum tema que eu estava a evitar, às vezes sentia-me sem escapatória</p>	<p>P19 relata que existiram temas difíceis durante o percurso da sua terapia pessoal, muito por causa da questão dos horários e da logística, na medida em que lhe era difícil estar a 100% no processo porque trabalhava muito longe do sítio onde fazia terapia.</p> <p>Afirma que sente que por vezes, o seu terapeuta não compreendia esta sua dificuldade, interpretando sempre com algo que P19 estava a evitar.</p>
US 24	<p>e agora que penso nisso é curioso porque uma das autocriticas que faço enquanto terapeuta é ser algo benevolente ou condescendente, por exemplo agora recentemente em abril tive um paciente que começou há um ano com 3 sessões por semana, entretanto tem melhorado e disse-me “se calhar só 1x de 15 em 15 dias o que é que o Dr. acha?” e eu disse que estava bem e depois de ter terminado pensei “como está bem? Não está nada bem”, passado 15 dias abordei a questão e tentámos redefinir, mas já... qual é o ponto</p>	<p>P19 refere que se sente por vezes muito benevolente com os seus clientes, ou seja, com alguma dificuldade em colocar limites. Assume que o facto de o seu terapeuta ser totalmente o oposto o tenha condicionado a sua visão sobre como deve ser e estar com os seus clientes, na medida em que o facto de o ter sentido como alguém muito rígido, e de se ter sentido incompreendido nas suas necessidades algumas vezes, fê-lo adotar uma postura diferente.</p>

	para ser claro, este meu terapeuta na relação comigo e também acho que enquanto pessoa naquilo que eu imagino, é um pouco rígido, é assim é assim, não dá para mudar e eu não sou e às vezes não sei se não tem a ver com isto	
US 25	<p>E: Isso de certa forma é quase como não responder à necessidade do outro, se calhar o facto de ter sentido que ele não estava disponível para atender às suas necessidades também o fez fazer o contrário, não sei...</p> <p>P19: Sim, essa é uma boa hipótese. A outra é ele ser firme e eu não, eu não sou firme e esta é uma autocrítica e qual é o problema de eu não ser firme, eu não sei se é obra do acaso, mas eu tenho muitas pessoas que assumem a relação que dizem “ah vamos fazer isto só de...”, isto acontece-me muitas vezes e às vezes dependendo do nível de superioridade na relação comigo eu vou anuindo e fico super desconfortável. Não interessa muito para o caso, mas eu tive um acompanhamento que já falei dele publicamente em que eu estive a trabalhar um ano em exclusivo com uma pessoa, foi assim uma situação particular e acabou por isto, de repente eu já não tinha qualquer poder, já estava super vulnerável e esta firmeza estes limites</p>	P19 afirma que sente que o facto de não ser rigoroso, nem assertivo com os seus clientes, mas também a nível pessoal, é algo que lhe suscita grandes desconfortos na medida em que se vê privado de poder tomar a sua vontade ficando quase à mercê da vontade do outro. Esta falta de assertividade, de limites, que não coloca na relação é algo que sente que precisa de ser trabalhado por ele individualmente.
US 26	uma coisa que eu hoje acredito, este é o meu mote de trabalhar, ok o meu terapeuta poderia não estar a corresponder há minha necessidade, certo, mas aquele é o modo dele de trabalhar, ele acredita piamente que só vale a pena se for todas as semanas e quando nós estamos com alguém com essa segurança das duas uma, se não dá não dá e eu vou à minha vida, ou dando reforça a confiança no terapeuta e isso é um desafio enquanto psicoterapeuta, é algo que volta e meia eu tenho consciência e que quero crescer a esse nível, volta e meia consigo fazê-lo e noto...	<p>P19 sente que apesar de por vezes, o seu terapeuta não aceder às suas necessidades, ele sentia e sabia com o que podia contar do lado dele, sabia o que esperava do seu terapeuta e essa confiança era sentida como algo que reforçava a relação entre os dois.</p> <p>P19 refere que essa solidez, com o ser fiel a si mesmo é o que precisa de trabalhar para crescer.</p>
US 27	um exemplo disso é o pagamento das sessões canceladas à ultima da hora eu tenho a regra das 48h e apesar disso vir tudo no contrato e eu enviar sempre isso a todas as pessoas, às vezes as pessoas leem isso na diagonal e eu falo sempre na primeira sessão, mas às vezes é tão intensa que não fica e quando faltam a primeira vez “ah não sabia” e eu deixo sempre passar, e algumas pessoas que voltam a fazê-lo e aí há o desafio do ter de cumprir a regra que entende-se como desconfortável, pagar o valor da sessão não indo, é chato.	P19 refere-se ao pagamento das sessões a que os clientes não vão, como um exemplo da sua dificuldade em se impor e ser assertivo com os seus clientes, na medida em que apesar de isso vir no contrato tem dificuldade em cumprir e colocar esse limite.
US 28	O meu terapeuta tinha essa rigidez, aliás houve uma fase que por questões financeiras eu pedi um ajuste em vez de fazermos todas as semanas fazíamos três	P19 sente que contrasta totalmente com o seu terapeuta no que diz respeito à firmeza e há assertividade que apresenta enquanto terapeuta que apesar de ser contrário há sua forma

	semanas e depois parávamos uma e ele nunca acedeu. Confesso que pode não encaixar totalmente com o meu modo de ser, “porra, mas o que é que custava?”, mas há uma aprendizagem aí também.	de ser, afirma que retira uma enorme aprendizagem no que toca ao ser capaz de seguir a ideia que acredita e ser capaz de não ceder.
US 29	<p>E: Sinto que a teoria da terapia existencial é muito virada para o encontro entre os dois e para ver a pessoa como um ser humano, portanto até que ponto é que não devemos atender às necessidades do outro, ou seja, se ele nos está a pedir isto, pode ter diversos significados, mas se nos está a pedir até que ponto devemos ou não aceder a isso? É um pensamento</p> <p>P19: Concordo, aliás o modo de ser deste meu terapeuta, enquanto terapeuta, mais rígido, não significa que esteja certo, aquela é a forma dele e acho que aqui é que vem a aprendizagem e acho que tem a ver comigo que é, não me faz sentido ser assim tão rígido como ele foi comigo, mas também não me faz sentido ser super benevolente e façam como quiserem, eu estou aqui de pernas abertas à espera, não faz sentido, tem de haver um encontro entre os dois extremos e eu tenho terapeutas conhecidos que olho como referências que se calhar conseguiriam corresponder a este meu pedido de fazer a terapia de 15 em 15 dias ou de três semanas e depois uma pausa com muita naturalidade, mesmo chamando a atenção de que isto se calhar era pôr alguns temas em adiamento, mas aceitando, ajustando-se e eu se calhar sou mais um terapeuta assim do que o contrário.</p>	P19 refere que tanto o seu terapeuta como ele próprio estão em extremos opostos daquilo que sente que seria o mais adequado. Afirma que tem colegas terapeutas que são capazes de ser assertivos, ao mesmo tempo que acedem às necessidades dos seus clientes, assumindo que esse é o modo de ser e de estar que pretende seguir em sessão.
US 30	<p>E: De que forma é que ter feito terapia pessoal o ajudou a lidar com as problemáticas mais difíceis trazidas pelos clientes?</p> <p>P19: Tenho um tema muito pessoal que é suicídio... era um dos temas que me cheirava e eu fugia a sete pés e eu não tive nunca qualquer ideiação suicida, a questão não é essa, mas tive um familiar muito próximo que se suicidou e era um primo que era muito próximo e de quem gostava muito e poder falar sobre esse suicídio na minha família na terapia, ajudou-me a estar um pouco mais seguro, pelo menos não evitar a pergunta, esse é talvez o tema que volta e meia vai aparecendo nos processos onde mais se vê a relação entre a minha terapia e o ser terapeuta, depois haverão outros, tenho um bom nível de empatia com esta questão dos deslocados porque passei pela experiência, falei sobre isso, tenho um bom nível de empatia na questão da autovalorização, quando as pessoas põem muito em causa o valor que têm...</p>	P19 afirma que lhe foi muito importante poder trazer, elaborar e pensar sobre alguns temas que dentro de si e da sua família eram tabu, na medida em que lhe permitiu enquanto terapeuta ser capaz de enfrentar essas questões quando colocadas em sessão pelos clientes e não fugir delas, por não saber como as integrar dentro de si.
	eu recentemente terminei um processo de dois anos e meio e foi muito interessante porque a pessoa alterou	P19 afirma que o facto de ter passado por histórias semelhantes daquelas que são relatadas pelos seus clientes,

<p>US 31</p>	<p>muito o seu modo de ser no mundo e ele dizia-me no fim em jeito de feedback, eu perguntei “qual foi a coisa mais importante minha enquanto terapeuta que possa ter ajudado?” e ele, “senti sempre que podíamos ser amigos, porque eu acho que o Mark já passou por algumas destas coisas”, tinha sempre esta fantasia e a verdade é que sim, as histórias que ele me contava eu reconhecia que já tinha estado ali, não exatamente igual mas no mesmo filme e acho que isto é interessante, ajuda também a aumentar o nível de ligação.</p> <p>Não é que se compreenda mais por se já ter passado por isto ou por aquilo e às vezes isso até é um erro temos de deixar cair e fazer a época da coisa, mas de repente em mim funciona como algo que dá mais acolhimento, há uma maior aproximação.</p>	<p>por si só, não representa uma ajuda, na medida em que cada pessoa vive as coisas e sente-as à sua maneira, no entanto, o saber o que é estar naquele lugar assume que traz uma maior proximidade e ligação com o cliente.</p>
<p>US 32</p>	<p>E: Mas o facto de ter podido trabalhar esses temas que foram da sua história de vida, permitiu que agora enquanto terapeuta quando aborda o assunto não os sente como seus ou seja não evita porque sabe que é uma fragilidade sua, está suficiente sólido dentro de si para não ter medo?</p> <p>P19: Sólido ou seguro mesmo que me emocione, mesmo que venha a emoção. Ainda hoje tive uma sessão de manhã em que estava mesmo zangado com aquilo que a pessoa estava a contar, não era nada comigo, mas aquilo irritou-me, estava a falar sobre algo que lhe aconteceu esta semana, lembro-me de uma muito clara, em que me emocionei ao ponto de quase chorar, mas isto para mim não significa que eu esteja a misturar as coisas, significa que eu estou a dar espaço dentro de mim para que a emoção daquela partilha surja e eu normalmente ponho isso em cima da mesa “o que está a acontecer aqui deste lado é isto” isso ajuda às vezes a pessoa a validar uma emoção semelhante, por exemplo eu estou zangado e digo e a pessoa está com raiva e isso valida essa raiva, ou algo do género eu estou triste e isto me deixa triste e às vezes não é porque me lembro de histórias minhas mas sim porque estou tão ligado às pessoas que aquilo me provoca tristeza e acho que o nosso trabalho é muito esse, é também dar ressonância, darmos o tom emocional do que está a acontecer,</p>	<p>P19 reflete que o trabalho do terapeuta passa também por se permitir a estar e a sentir com a experiência da pessoa e isso é algo que é muito feito por si, na medida em que coloca para o outro o que está a sentir quando aquela experiência é partilhada, acreditando que isso ajuda a validar o que o outro sentiu durante a sua experiência.</p> <p>Acredita que o importante é o terapeuta estar presente com a experiência do outro, deixar-se afetar e poder partilhar isso com o cliente quando achar que é o mais adequado o fazer.</p>
<p>US 33</p>	<p>agora de o limitar e definir muito bem que o que acontece ou o que já aconteceu na minha história não tem nada a ver com o assunto, não devo achar que sei o que é perder um pai ou um primo que se suicidou só porque aconteceu comigo, o desafio eu diria que é fácil, a partir do momento em que aprendemos a fazê-lo não há outro caminho e lá está o P19 sem terapia e o P19 sem formação na sociedade de psicoterapia que</p>	<p>P19 volta a afirmar que é um erro, lá por se ter passado por uma experiência semelhante, assumir-se que se sabe aquilo que o outro está a sentir, porque na maior parte das vezes cai-se no erro de se desvalorizar a experiência do outro e essa aprendizagem sente que foi feita através da sua terapia pessoal, mas também pela sua experiência na sociedade de psicoterapia que frequentava.</p>

	também foi determinante ia por aí sem dúvida “ah pois, eu sei o que é isso”, que é uma não ajuda	
US 34	<p>E: Falou na questão da zanga e queria perceber se existiram momentos de zanga com o terapeuta?</p> <p>P19: Sim, sim, mais para o final não sei se não teve a ver um bocadinho com a minha decisão de interromper, mas sentia às vezes por isto, por não corresponder à minha necessidade ou aos meus pedidos do momento</p>	P19 afirma que passou por alguns momentos de zanga com o seu terapeuta, no entanto, estes aconteceram mais com a tomada de decisão de interromper o processo, mas também por momentos em que sentia que este não respeitava os seus pedidos nem as suas necessidades.
US 35	<p>por às vezes não, estamos a falar de alguém mesmo muito existencial e se eu não começasse a falar se calhar ficávamos ali e eu lembro-me de uma sessão em que eu parei e perguntei mesmo, não perguntei mas é como se tivesse perguntado “qual é o meu diagnóstico, o que tem a dizer sobre mim?” e nem me lembro do que é que ele disse, claro que fugiu provavelmente à questão e saí dessa sessão muito zangado “tôu a pagar, venho aqui e o gajo não me diz nada”,</p>	P19 refere que o seu terapeuta era alguém muito fiel ao seu modelo teórico, lembrando-se de uma sessão em que perguntou qual seria o seu diagnóstico e naturalmente nada lhe foi respondido, tendo saído dessa sessão altamente frustrado e zangado, por não ter respostas sobre quem era.
US 36	<p>que também acredito que muitas das vezes aconteça com os meus pacientes, eu acredito que tenho pacientes que estão comigo há algum tempo e que continuam comigo porque se habituaram ou aprenderam que estar comigo é um pouco assim, eu não faço diagnósticos, ou dou opinião, ou digo façam isto desta forma, tenho pacientes que me perguntam e é das coisas que mais me perturba, perturba mesmo, chego a levar isto para a supervisão super irritado “diga-me lá o que é que eu faço, tenho que falar com a minha mulher sobre isto ou não?”, isto revela a expectativa da pessoa sobre mim, ela está a olhar para mim daquele modo, o que faz que nas outras sessões saia da sessão sempre frustrado porque o terapeuta não lhe deu o que ele queria e isto agora pensando, nunca tinha pensado, tem a ver com a minha própria experiência que muitas vezes era eu que saía das sessões com essa irritação.</p>	P19 reflete sobre a sua forma de ser quando lhe fazem exatamente a mesma pergunta que fez ao seu terapeuta em relação ao diagnóstico, ou a pedir respostas sobre como resolver problemas, concluindo que fica sempre irritado e zangado quando isso acontece, algo que acontecia enquanto cliente, mas ao contrário, saí das sessões irritado e zangado pelo seu terapeuta não lhe dar as respostas que ele pedia.
US 37	<p>E: Estava a pensar até que ponto essa sua forma de estar e de olhar para essas intervenções dos seus clientes, tem a ver com o ter sentido isso ou tem a ver com o facto de teoricamente ter aprendido isso na formação existencial?</p> <p>P19: Acho que se não fosse a formação não teria tanta consciência como tenho. A resposta certa é, um pouco das duas, mas a determinante é a formação, o ter aprendido que existe um método ao qual me agarro montes de vezes e que me segura quando possa estar a ser criticado pelo meu paciente e às vezes acontece, há uns que têm a capacidade de mostrar a zanga, coisa que eu nunca tive com o meu terapeuta, sempre tentei</p>	P19 refere que a sua formação teórica foi muito importante na aprendizagem de um modelo que o possibilitou sentir-se seguro quando se encontrava em situações mais inesperadas em sessão.

	ser simpáticozinho, ela também não apareceu muitas vezes, mas quando aparecia era só quando descia as escadas do consultório e eu acho que a formação foi determinante	
US 38	Isto mostra-me outra coisa, eu estou aqui a dar respostas que sim, que teve a ver com a terapia, mas todas elas eu penso “não foi só a terapia”. Esta coisa do suicídio, de eu estar mais à vontade para abordar o assunto, o meu terapeuta foi importante porque eu pude falar pela primeira vez com alguém e é mesmo verdade, nunca se falou na minha família sobre isso, agora já aconteceu, mas até aquela altura foi a primeira pessoa que me ouviu falar sobre isso, mas depois a formação, eu tive uma supervisora que foi determinante no segundo ano, com quem eu também falei sobre isto, portanto é sempre um bocadinho de tudo, nunca é só a terapia, mas sem dúvida que se eu não tivesse falado sobre isto, ou se na terapia eu também não tivesse percebido o que é que é ser paciente eu não conseguiria estar atento ou ter tanta consciência, apesar de nas aulas ouvir falar destas questões	P19 afirma que existiram diferentes aspetos que contribuíram para a construção do terapeuta que é, não só a terapia pessoal, mas também a supervisão e a formação teórica. No entanto, reflete que o seu processo pessoal foi fundamental para que abrisse espaço dentro de si, para que surgissem determinadas coisas e para que pudesse retirar o máximo proveito tanto da supervisão como da formação teórica, na medida em que se conhecia, e sabia o que era estar ali enquanto cliente.
US 39	E: Sente que faltam dimensões por trabalhar na sua terapia pessoal? P19: Sim, sinto que falta mais 10 anos de terapia E: E sente que isso é um problema para si enquanto terapeuta? P19: Bem, problema é uma palavra difícil de assumir, até porque não é um problema, mas já aconteceu dar por mim, até recentemente neste último ano pensei várias vezes em voltar há terapia, com a expectativa de na terapia poder falar sobre alguns pacientes, mas muito mais do que isso porque eu tenho supervisor, era poder falar sobre mim	P19 assume que sente que o seu processo pessoal não ficou concluindo, percebendo dentro de si que ainda existem temas por trabalhar.
US 40	eu não quero estar a valorizar muito mas nos últimos 5 anos eu mudei muito a nível profissional, passei a estabelecer-me, tenho consultório, andava um bocadinho mais na mão de outros do que acontece agora e as coisas estão a correr bem, tenho agenda cheia e muitas das vezes eu sinto “preciso de falar sobre isto com o meu terapeuta, porque não sei se dou conta do recado e eu gostava de dar conta do recado”, eu acho que este tema que foi sempre um tema da minha autocrítica que põe em causa o meu autovalor ainda tem pano para mangas e depois há outros temas que tem a ver com o patamar relacional que apesar de eu ter ido para lidar com um fim, sinto que o meu modo de me relacionar com as pessoas de quem gosto tem o que se lhe diga, às vezes sou muito vulnerável,	P19 sente que com o aumento de trabalho, passando a ter mais clientes, necessita de um maior apoio para si enquanto pessoa, na medida em que por vezes surgem temas que lhe tocam de uma forma especial sentindo que precisava de ter o seu terapeuta para os poder discutir, trabalhar e eventualmente mudar a sua forma de estar e de ser em relação a alguns assuntos.

	<p>muito disponível, digo sempre que sim e isso por si só não é necessariamente um problema, mas é um tema, um tema que pode justificar terapia e tem uma relação direta com a forma como estou enquanto terapeuta. Um exemplo disto é eu esta semana na terça feira estava supercansado e na ultima sessão do dia, tive 7 sessões, eu já não estava bem lá e acabou a sessão com “é pá P19, há um limite, tens de descansar melhor, autocuidado, se calhar já não podes receber mais ninguém”, na quarta feira recebi um contacto de um paciente e eu marquei para a próxima semana e acho que se tivesse a fazer terapia não metia estes pés na argola, por isso sim</p>	
US 41	<p>E: Para finalizar, queria perceber, se tivesse de destacar pelo menos uma coisa da sua terapia pessoal que contribuisse para o seu sucesso enquanto terapeuta, diria o que?</p> <p>P19: Não tenho dúvidas nenhuma que é o não tentar ser psicoterapeuta, não tentar ser psicólogo e estar lá como P19, por inteiro, porque o meu terapeuta tem isso, ele está lá como é, é ele que ali está e isto nota-se no modo de falar, no modo de receber, no podermos estar à vontade apesar de haver uma rigidez é alguém que está muito natural, na forma como fala, como veste e eu tinha uma maneira de estar mais de psicólogo, achava que tinha de corresponder a um perfil qualquer, já nem sei que perfil é esse, caiu, e quem encaixa ótimo, quem não encaixa vai seguindo o seu caminho, mas isso acho que foi a grande vantagem de ter calhado com esta pessoa</p>	<p>P19 sente que aquilo que de melhor retirou da sua experiência de terapia pessoal foi a postura do seu terapeuta, na medida em que estava lá com ele, tal e qual como era, como pessoa e não como técnico, era alguém autêntico e é isso que P19 tenta fazer enquanto terapeuta.</p>
US 42	<p>se calhar isto no existencial acontece muito e estou aqui a pensar em três ou quatro colegas que conheço que são assim e eu identifico-me com esse modo de ser natural e não estar a vestir um fato qualquer.</p>	<p>P19 refere que este modo de ser autêntico, está muito ligado ao modelo existencial, pelo que esta sua forma de ser terapeuta foi integrada muito pela sua experiência com o seu terapeuta que era alguém muito existencial.</p>

Anexo D: Constituintes essenciais

Constituintes Essenciais	P1	P2	P3	P4	P5
<p>Personal therapy: a necessary work to be therapist</p>	<p>Eu se não tivesse tido terapia pessoal, estava feito num oito, não sei se teria continuado como terapeuta.</p> <p>Eu já era terapeuta na altura, mas era muito verde, realmente a terapia pessoal fez uma grande diferença na vida, na constituição enquanto homem e pessoa, e, portanto, nem consigo imaginar, por comparação ao terapeuta que era, mas era muito verde na altura, quando comecei na altura já tinha consultório, mas era muito verde, mas imagino de facto que seria muito insuficiente enquanto terapeuta, mas também tenho esse sentimento enquanto homem porque houve uma</p>	<p>(...) eu fui fazer terapia não foi por uma questão académica ou de obrigatoriedade, eu fui fazer psicoterapia porque eu estava à rasca mesmo. A primeira terapia que fiz eu estava a ter ataques de pânico e tinha ansiedade generalizada na altura e estava mesmo à rasca. (...) o objetivo era pôr-me bom (U.S. 6)</p> <p>E: Se por exemplo se imaginasse que nunca tinha passado por uma experiência de terapia pessoal, como é que acha que seria enquanto terapeuta?</p> <p>P2: Completamente diferente, eu nem concebo isso, para mim é muito claro. Eu diria que 75% daquilo que eu sou como</p>	<p>Portanto, em termos mais ou menos globais o que é que eu consegui com a terapia pessoal... consegui uma estabilidade narcísica que não tinha, consegui diminuir substancialmente as minhas angústias de desamparo e de incompreensão que sentia com frequência (...) (U.S. 23)</p> <p>P3: Não seria terapeuta, seria a amiga do café. Eu defendo, sempre defendi, quem trabalha com pessoas, independentemente de ser psicólogo, assistente social, etc.... deveria obrigatoriamente passar por um processo de terapia pessoal. (U.S. 38)</p>	<p>(...) eu era mais incrédula. Lia os livros, estudava, mas acho que foi a experiência pessoal que me ajudou a ver a importância disso. (U.S. 7)</p> <p>(...) Então penso que a formação, uma boa formação teórica é fundamental, mas uma coisa que é importantíssimo para ser bom terapeuta somos nós próprios, é o trabalho pessoal (...) (U.S. 35)</p> <p>Eu acho que não seria terapeuta (...) Podemos fazer coisas que podem ser úteis, dar escuta, umas coisas, mas não me imagino, se calhar estou errada, se calhar é uma ideia que posso depois</p>	<p>(...) como lhe disse foi importante, foi muito bom e claramente ajudou a perceber o que era este trabalho (U.S. 8)</p> <p>P5: Eu considero isto (terapia pessoal) como uma condição tão necessária que eu não consigo imaginar essa situação. Acho que me esbaralharia ao cumprido. (U.S. 53)</p>

	<p>transformação grande (U.S. 38-39)</p>	<p>psicoterapeuta vem do meu processo de autodescoberta e 80% desses 75 viriam da minha terapia pessoal (...) (U.S. 41)</p> <p>Nem concebo que alguém possa fazer psicoterapia sem fazer o seu processo pessoal e sei que há muita gente que o faz. (U.S. 45)</p>		<p>mudar, mas pelo que tenho visto não. Um trabalho com ele próprio é fundamental. (U.S. 51 e U.S. 53)</p> <p>porque nós já estamos a trabalhar com pessoas muito feridas então se há uma outra pessoa, o que é importante é uma nova relação com uma outra pessoa e para que essa relação se atinja eu tenho de estar sã e se o terapeuta não estiver em condições... (U.S. 59)</p> <p>Eu acho que todas as profissões de ajuda deviam ter trabalho pessoal, porque são as relações o trabalho mais importante. As pessoas adoecem em relação e as pessoas melhoram em relação. As pessoas adoecem em relação, porque as relações são patológicas. (U.S. 65)</p>	
--	--	---	--	---	--

Constituintes Essenciais	P6	P7	P8	P9	P10
<p>Personal therapy: a necessary work to be therapist</p>	<p>E: Como sente que viveu a experiência de análise pessoal?</p> <p>P6: Foi bom, foi uma experiência relacional digamos assim, uma vivência que contribui-o em muito na minha forma (...) de pensar o que era uma psicoterapia e o que era ajudar as pessoas. (U.S.5)</p> <p>Não imagino sequer. Não corri esse caminho e como não andei esse caminho não sei o que é que iria acontecer, agora acho que é importante que você perceba a sua forma de funcionar a sua dinâmica relacional e isso só se percebe numa relação com outra mente. (U.S. 57)</p> <p>(...) a nossa profissão de psicoterapeuta tem dimensões traumáticas, as</p>	<p>(...) porque percebi e sempre achei que seria importante eu poder passar pelo lado de lá, antes de estar do lado de cá, ou seja, ter a experiência de ser a paciente antes de ser terapeuta (...) (U.S. 2)</p> <p>Se não tivesse terapia pessoal, acho que teria uma imagem muito distorcida daquilo que é a psicoterapia que me faz sentido. (U.S. 51)</p>	<p>E: Se fizesse um exercício de se imaginar como é que seria enquanto terapeuta sem ter feito terapia pessoal, que características é que teria? Como é que seria?</p> <p>P8: Apressado, descrever-me-ia como apressado, logo também mais angustiado, menos consciente, menos lúcido, sim mais ignorante de certa forma, mais ignorante por não saber o que é estar do lado de lá. (...) e isso para mim foi muito importante, saber o que é estar do outro lado é fundamental. (U.S. 45)</p>	<p>Acho que seria muito mais difícil, eu não seria a terapeuta que eu sou hoje, sem a minha terapia pessoal, estaria sem referências de prática, de manejo e de experiência mesmo (U.S. 54)</p> <p>Se eu sou terapeuta eu preciso de passar por uma terapia, não é que uma pessoa que fez a faculdade de psicologia e que não fez terapia não vai exercer psicologia, claro que vai, mas a qualidade, a profundidade ela é completamente diferente. (U.S. 56)</p>	<p>(...) Então por exemplo entender o processo terapêutico de um cliente eu só consigo entender se eu passar por um processo terapêutico, eu só vou entender se eu tiver a experiência do que é a terapia, do que é estar face a face com alguém, do que é olhar e ser olhado por essa pessoa, do que é construir uma relação que é tão íntima, porque é um olhar para si na presença do outro. (U.S. 26)</p> <p>P10: Acho que não teria tido clientes, porque eu acho que não dá. Não dá para você ser terapeuta se não tivermos sido cliente. (U.S. 45)</p> <p>Por exemplo a gente está agora num contexto de pandemia que é muita dor, tenho cliente em luto, outros que tentaram o</p>

	<p> pessoas que nos procuram normalmente tem histórias de vida muito traumáticas, muito complexas que exigem muito de nós e se você está implicado na relação terapêutica, se você está a viver aquilo é necessário que a sua mente esteja organizada porque tem um potencial traumatizante para os próprios psicoterapeutas. Esse é outro espaço de apoio de contenção que você aprende na sua terapia (...) (U.S. 59) </p>				<p> suicídio, outros extremamente ansiosos, depressivos, como é eu vou dar conta de tanta dor se eu não der conta da minha, então eu acho que não teria clientes. (U.S. 48) </p>
--	--	--	--	--	--

Constituintes Essenciais	P11	P12	P13	P14	P15
<p>Personal therapy: a necessary work to be therapist</p>	<p>Eu não consigo imaginar uma pessoa que vai se propor a ser, eu nem diria psicoterapeuta, que se vai propor a psicólogo, vai estar a atuando e que não se submete a um processo psicoterapêutico, porque nós somos o nosso instrumento de trabalho, então se eu não me conheço na minha humanidade eu vou estar projetando as minhas questões na relação com o outro, um psicólogo não pode fazer isso, em qualquer que seja o contexto que trabalhe. Para trabalhar bem é preciso manutenção e a nossa manutenção é o processo terapêutico. (U.S. 9 e 10)</p>	<p>E: Será que me consegue dizer que o facto de ter passado por uma experiência de terapia pessoal a ajudou a lidar melhor com as problemáticas dos pacientes?</p> <p>P12: Sim, de certeza. Eu acho que um psicólogo não pode não passar por uma terapia pessoal, acho que é absolutamente essencial, mesmo que seja uma pessoa equilibrada, com poucas questões para resolver, mas tem de ter a capacidade mínima de pôr-se em discussão, tem de se perceber a si mesmo porque se não, não funciona (...) (U.S. 8)</p>	<p>(...) o que é que eu esperava, eu esperava ficar melhor, porque sobretudo na minha primeira psicoterapia eu estava num momento muito difícil da minha vida (...) e estava-me a sentir um bocado desamparada, portanto, eu fui mesmo à procura de amparo (U.S. 2)</p>	<p>(...) na altura tive autorização para começar a deitar pacientes antes de terminar o curso e se eu não tivesse a minha terapia pessoal eu não teria estofo para lidar com isso. (U.S. 56)</p>	<p>(...) Central para eu conseguir manter a esperança que isto, como foi possível acontecer isto na minha vida, é essencial para eu perceber que há muitos momentos nas psicoterapias que as pessoas estão muito mal, muito afundadas e eu ter passado por lá e ter saído de lá foi fundamental para eu perceber, “OK isto não vai ser sempre assim”, é preciso passar por aqui porque este é um lugar psíquico da minha paciente, mas ela não vai ficar sempre ali e preciso estar lá para saber como se sai de lá, não é possível fazer isso teoricamente (...) (U.S. 22)</p> <p>E: Se imaginasse que não tinha passado por essa experiência de análise pessoal, como acha que seria enquanto terapeuta?</p>

					<p>P15: Uma merda (ri-se). Não pronto, não pode pôr isso na entrevista. Acho que seria uma má terapeuta, acho que essa viagem ao fundo de mim permite-me fazer essa viagem com os meus pacientes ao fundo deles se não, são assim umas brincadeiras pseudo psicoterapêuticas (...) (U.S. 40)</p> <p>Porque a terapia pessoal é assim uma coisa muito concreta que nos diz o que é ser psicoterapeuta e nesse sentido contribui-o muitíssimo, porque antes da terapia pessoal nós temos uma ideia do que é ser terapeuta, imaginamos estar no gabinete a ouvir as pessoas, mas não sabemos nada do que é a realidade psicoterapêutica (...) (U.S. 43)</p>
--	--	--	--	--	--

Constituintes Essenciais	P16	P17	P18	P19
<p>Personal therapy: a necessary work to be therapist</p>	<p>(...) Por isso eu acho inacreditável e conheço muita gente que acha que não é preciso nenhum processo pessoal. (U.S. 13)</p> <p>E: Se imaginasse que não tinha tido terapia pessoal como é que acha que seria? Que diferenças haveria?</p> <p>P16: Acho que seria péssima, acho que isso nem é possível. (U.S. 16)</p>	<p>porque como eu queria destacar hoje, a pessoa do terapeuta está completamente implicada no processo, nessa relação, então eu não tenho como cuidar do outro se eu também não cuido de mim (U.S. 5)</p> <p>(...) então eu não consigo me ver, sendo terapeuta sem estar no processo terapêutico, eu acho que isso não é uma premissa e uma escolha quando o terapeuta decide ser e se desenvolver e ter uma referência de lugar a que quer chegar, ético e responsável, se ele não tem um processo pessoal (...) Então como é que vou atuar, numa profissão tão complexa se eu não acredito naquilo que faço, se não experiencio aquilo (U.S. 13 e 14)</p>	<p>E: sentes que trabalhas de uma forma diferente como consequência de teres passado por uma experiência de terapia pessoal?</p> <p>P18: De certeza absoluta.</p> <p>E: De que forma?</p> <p>P18: Organizada e depois cicatrizada, eu sei que isto pode parecer estranho, mas eu tive uma infância e uma adolescência muito difíceis muito dolorosas, com muitos abusos e ajudou ultrapassar isso, acho que é isto. Eu tenho de ser necessariamente uma pessoa diferente porque já não ando no mundo com feridas abertas, já não sou essa pessoa hoje, eu cicatrizei as minhas feridas, eu sou diferente (U.S. 37)</p>	<p>E: Tocou num aspeto, ou seja, o P19 sem terapia pessoal, como é que era o P19 terapeuta sem terapia pessoal?</p> <p>P19: Excelente pergunta. Primeiro acho que não seria, já teria ido para outro caminho da psicologia, não tenho dúvidas disso, nas tentativas que tive de ser psicólogo clínico, na altura, logo a seguir à licenciatura, era um P19 que às vezes esperava que as pessoas se esquecem-se da sessão (U.S 21)</p>

		<p>Eu lembro-me de momentos no início da minha atuação, por questões mesmo minhas, do meu jeito de ser no mundo, uma questão muito somática, o meu corpo fala quando eu não sou capaz de expressar, então para mim o espaço terapêutico é vital, se não tivesse esse espaço era como se não tivesse saúde (U. S. 17)</p>	<p>Nunca tinha trabalhado enquanto terapeuta (...) Tenho a certeza que não seria terapeuta porque não seria capaz de fazer isso sozinha e se fosse era necessariamente diferente (U.S. 38 e 40)</p> <p>eu acho que se não tivesse este processo de tantos anos já quando comecei a formação em psicoterapia que as coisas teriam sido muito diferentes (...), portanto acho que a base tem de vir do teu processo pessoal. Eu não acredito em terapeutas que não fazem o seu processo pessoal, mesmo que não tenha acontecido nada de grave na tua vida, tu tens de saber quem é que vive aqui dentro (U.S. 52)</p>	
--	--	--	---	--

Constituintes Essenciais	P1	P2	P3	P4	P5
Providing a role model	<p>E: Sente que ele foi um modelo para si depois na forma de ser psicoterapeuta?</p> <p>P1: Isso é uma coisa que eu não tenho dúvida nenhuma, é uma coisa que eu tenho muito clara. (U.S. 16)</p> <p>(...) e sobretudo, nos primeiros tempos de análise e talvez durante o tempo de análise, de forma inconsciente ia reproduzindo atitudes, às vezes até me ouvia com o tom de voz dele, enfim coisas que tinha interiorizado dele e que se refletiram na minha clínica, na minha atitude clínica (U.S. 18)</p>	<p>às vezes dava por mim a ter com os meus pacientes típicos parecidos àqueles que eram dos meus anteriores terapeutas. Quando fiz esta segunda psicoterapia eu estava a trabalhar, já tinha os meus pacientes, a primeira não, mas esta segunda sim. Eu vi-me a fazer os típicos deles e usar as mesmas expressões que eles e, portanto, sim, foram sem dúvida uma enorme influência. (U.S. 14)</p> <p>Por exemplo, uma dimensão, esta primeira que você referiu de quase mimificar algumas características pessoais, atitudinais do próprio psicoterapeuta ou algumas técnicas que ele usava e eu usar também (U.S. 16)</p>	<p>Portanto eu dou por mim a ter respostas, a dar respostas e a estar com os meus pacientes de uma forma muito semelhante àquela que o analista estava comigo, portanto efetivamente ele ficou integrado na minha pessoa e é nesse aspeto que contribuí-o muito para aquilo que eu sou profissionalmente.</p> <p>E: Poderia dizer que os seus analistas, ou talvez este último, fosse um modelo para si?</p> <p>P3: Sem dúvida, foi uma referência e continua a ser. Só que o que é interessante nisto é que é um processo que nós vamos integrando ao longo da análise mas de uma forma inconsciente e isto a mim sai-me de uma forma muito naturalmente, eu depois percebo</p>	<p>E: Até que ponto os seus terapeutas foram um modelo para si e para a sua forma de trabalhar?</p> <p>P4: Foram um modelo, foram um modelo, eu penso que, a importância do nosso trabalho pessoal é por vários motivos, um porque é um modelo, uma pessoa aprende, aprende a experiência e essa aprendizagem da experiência é muito diferente a uma aprendizagem só de manual ou de livro, é como aprender a conduzir, tu podes aprender as regras e saber tudo mas só na prática é que vais aprender a conduzir e então era observação do que te fazia sentido e até também do contrário aquilo que não te fazia sentido. Vais observando e aprendendo como</p>	<p>Tornou-se um modelo, é curioso, porque eu quando comecei até achava que estava um bocado colado porque era o modelo que eu trazia comigo e, portanto, havia uma certa coisa da tonalidade da voz e que me dava corpo também e que me deixava mais confortável enquanto trabalhava (U.S. 13)</p> <p>E: Consegue-me dar algum exemplo?</p> <p>P5: Consigo, consigo facilmente, por exemplo, a atitude do meu analista é uma coisa que eu reconheço hoje em mim, no sentido em que eu olho hoje para a pessoa que está comigo como alguém que não está longe de mim e do ponto de vista da relação analítica tão assimetricamente (U.S. 17)</p>

			<p>pensando que até uso o vocábulo e as palavras que o meu analista usaria numa situação destas, mas na altura isto sai-me espontaneamente, é quase como se ele estivesse integrado na minha psique e tivesse sido integrado ao longo do tempo que trabalhamos juntos, mas desta forma muito natural e muito espontânea (U.S. 14)</p>	<p>modelo e se calhar como fazer diferente. (U.S 15)</p>	<p>(...) posso dizer-lhe que o manejo do meu sofrimento, é claramente uma forma, foi feito de uma forma que eu utilizo, que a maneira como ele estava comigo, sim acho que informa bastante a maneira como eu estou com os meus pacientes (U.S. 29)</p>
--	--	--	---	--	---

Constituintes Essenciais	P6	P7	P8	P9	P10
<p>Providing a role model</p>	<p>dei comigo por vezes a utilizar expressões que ele utilizava comigo, mas isso aconteceu-me com supervisores também. (U.S. 20)</p> <p>Modelo sim, como fazer este trabalho que a gente se propõe fazer e toda a dinâmica relacional e o jogo que surge de como receber as pessoas, sim foi um modelo (U.S. 21)</p> <p>(...) Talvez assim coisas mais práticas, a forma como explicar o que era uma psicoterapia, a proposta do número de sessões, havia coisas que ele fazia de uma maneira e eu de outra, todo esse conjunto de rituais que há na psicoterapia fazia muito parecido com ele no início. A forma como propunha as pessoas, a</p>	<p>E: Sente que ele foi um modelo para si na forma de trabalhar?</p> <p>P7: Sim, acho que as pessoas com quem me fui cruzando ao longo da vida, mas sim o meu psicoterapeuta foi a primeira pessoa com quem aprendi o que era a psicoterapia (U.S. 8)</p> <p>(...) mas foi o primeiro que me mostrou na prática o que é que era isto da empatia, da época, o que é isto da aceitação incondicional, do aqui e do agora, do estar sentado num encontro muito humano entre duas pessoas (...) (U.S. 10)</p>	<p>E: Sente que de certa forma o consideraria como um modelo para si em relação à forma de fazer terapia?</p> <p>P8: Acaba por ser sempre, mesmo que a gente não se aperceba, vamos dando conta de jeitos, tons de voz, que se nota que há um processo de identificação quer aos nossos terapeutas quer aos nossos supervisores e sim, acaba por ser sempre um modelo (U.S. 7)</p> <p>(...) há algumas questões de técnica que me vou inspirar, às vezes uma pergunta de final de sessão que ele acaba por usar, já acabei por usar isso. Essencialmente, coisas de resposta de reações, que me caíram bem que me ajudaram eu tendo às</p>	<p>(...) Depois quando comecei no estágio eu lembrava-me muito dela, da forma como ela estava comigo e que se para mim fez bem eu imaginava que para as pessoas que ia atender também faria bem. (U.S. 4)</p> <p>(...) ela me inspirou muito em termos de recursos terapêuticos, de intervenções, de falas que ela fazia e que me ajudava na hora de eu fazer intervenções com os meus clientes (...) (U.S. 9)</p> <p>Sim, nesse dia foi importante porque depois eu me comecei a sentir segura para usar essa técnica, eu nunca tinha usado na verdade, antes de passar eu não tinha usado ainda. Depois que eu passei nesse dia comecei a</p>	<p>eu sempre gostei e me identifiquei muito com a gestalt e ela me ajudou muito a perceber na condução dela o que é ser gestalt terapeuta (...) (U.S. 8)</p> <p>(...) mas comigo foi muito significativo porque muitas vezes eu me via fazendo com os meus clientes o que ela fazia comigo, porque fica também aquela referência de terapeuta</p> <p>Eu acho que mesmo até na postura, do jeito de chegar ao cliente, de receber o cliente, que era uma forma de como é que eu era recebida de quando estava na sala esperando (U.S. 17)</p> <p>desde o espaço, eu via o espaço muito organizado,</p>

	<p>disposição do consultório, a forma de receber, os cuidados para as pessoas não se cruzarem quando vêm à psicoterapia, uma série de coisas que depois fui transformado, mas que ao início me davam segurança “Se ele faz assim, é porque isto se faz assim”. (U.S. 25)</p>		<p>vezes em algumas situações semelhantes a reproduzi-las ou a repeti-las. Mas questões concretas, é pá isso é... não sei dizer assim coisas muito práticas, mas o próprio tom de voz, as próprias palavras acabam por ser um bocadinho reproduzidas, às vezes damos conta “isto é o que o nosso terapeuta costuma dizer”, alguns tiques, ganham-se alguns tiques também (U.S. 9)</p>	<p>usar com os meus clientes que eu já achava que fazia sentido, mas que não tinha tido a coragem de usar porque não tinha passado pela experiência e aí isso foi marcante também para eu conseguir levar as técnicas para os processos que eu sabia que eram importantes” (U.S. 22)</p>	<p>muito atraente, desde o cheiro da sala, quando você sente mesmo que aquele lugar está te esperando, isso é uma das coisas que eu busco muito, de proporcionar que o meu cliente realmente se sinta bem quando ele vem para cá e acho que isso tem muito dela. (U.S. 21)</p> <p>(...) mas assim na gestalt que fala muito fortemente que o desenvolvimento humano é ser com a experiência de contacto, são conceitos que a gente só aprende se vivenciar, então estar em contacto com ser presente com, construir uma relação saudável, eu percebo que aprendi a partir do meu processo terapêutico. (U.S. 27)</p>
--	--	--	---	--	--

Constituintes Essenciais	P11	P12	P13	P14	P15
<p>Providing a role model</p>	<p>E: Consegue dizer-me se os terapeutas com quem esteve foram um modelo para si na forma como faz terapia?</p> <p>P11: A X, tanto que eu tinha formação na abordagem centrada, eu fiz parte da equipa brasileira do Rodgers e aí eu me identificava muito do jeito dela trabalhar foi por isso que eu variei da centrada para a gestalt. A X foi para mim um modelo de forma de trabalho (U.S. 4)</p> <p>A X pela forma precisa e pela forma como ela pegava e lidava bem com as emoções, os recursos, com o jeito de ser mais espontâneo, eu me identifico com isso (U.S. 6)</p>	<p>(...) Depois aprendi algumas técnicas que ela fazia, pôr-se no lugar do outro, etc... (U.S. 6)</p> <p>E: Será que me consegue dar exemplos na sua terapia pessoal que sente que foram bastante úteis para a forma como depois trabalhou enquanto terapeuta.</p> <p>P12: A parte das técnicas, por exemplo a cadeira vazia, coisas que são úteis (U.S. 9)</p> <p>(...) Queria perceber também de que forma é que o modo como se relacionava com a sua terapeuta influenciou a forma como se relacionava com os seus clientes?</p>	<p>(...) Acho que com ele, era um homem por oposição ao meu atual analista um bocadinho mais retirado e que me dava muito mais espaço e acho que isso me ajudou quando estava no papel complementar em poder dar um bocado mais de espaço aos pacientes também, sem ficar muito ansiosa com isso. (U.S. 12)</p> <p>Porque o aporte teórico eu posso tirar de qualquer lado, a compreensão cognitiva se tiver dois dedos de testa e alguma capacidade de pensar sobre mim própria também o consigo fazer desde muito cedo (...) agora eu tenho uma orientação psicodinâmica não é por acaso, é porque o que acho que muitas das</p>	<p>Eu acho que um aspeto que eu senti muito na relação com ele e hoje consigo pensar nisto até pela formação teórica que tenho é que na forma dele trabalhar eu sinto que ele conseguiu integrar muito bem aquilo que são os princípios teóricos e a transição deles para a prática (...) portanto, eu diria que isso é um aspeto que de vez em quando me surge na mente, “atenção a este equilíbrio”, portanto se há uma coisa que integrei dentro de mim sem grandes transformações é pelo menos este principio do equilíbrio (U.S. 16)</p> <p>Sim. Sim. Sendo aqui um bocadinho simplista, nós vamos replicando os modelos de relação que temos e, portanto, de uma</p>	<p>(...) há muitas coisas que ficam, muitas coisas daquela relação que se entranham. A persistência dele, é uma coisa que eu acho que tenho em mim como pessoa, mas o facto de ter vivido isso com ele também me ajuda a ser mais persistente com os meus pacientes, mesmo em momentos que parece que nada está a acontecer, ou momentos que parece que é tão difícil a pessoa viver de uma forma mais feliz e mais plena, eu tenho sempre uma persistência e continuo a manter o meu investimento e a minha esperança, acho que isso por exemplo, a minha experiência com ele ajudou-me (U.S. 12)</p> <p>Agora os silêncios. É pá tenho muita facilidade</p>

		<p>P12: Sim, aquilo que eu disse, esta coisa de ser tolerante, de não julgar, de algumas técnicas, de confiança, segurança, etc.... depois as características de empatia, acho que são fundamentais (U.S. 19)</p>	<p>vezes é difícil é fazer esta integração da compreensão cognitiva numa relação que seja efetivamente transformadora (U. S. 45)</p>	<p>forma mais ou menos consciente o nosso analista acaba por ser uma referência. (U.S. 19)</p> <p>(...) o facto de termos feito a nossa terapia permite-nos ter a consciência daquilo que é a prática daquela teoria toda que vamos aprendendo durante o curso e durante a nossa formação. Há áreas em que a transposição da teoria para a prática é muito mecânica, muito funcional. No manual eu vejo que a peça A encaixa ali, encaixa e funciona, portanto, há uma transposição direta da teoria para a prática. Na clínica não, nesse sentido a terapia ajuda muito naquilo que é a nossa experiência individual (U.S. 44)</p>	<p>com os silêncios e o meu analista também, por isso se calhar uma coisa tem a ver com a outra. (U.S. 33)</p>
--	--	---	--	---	--

Constituintes Essenciais	P16	P17	P18	P19
<p>Providing a role model</p>	<p>Acho que tem uma influência muito grande na forma como trabalho, acho que tenho aprendido a ser psicoterapeuta com a experiência de ter sido analisanda dele, (...), eu acho que tem sempre uma influência muito grande na nossa prática (U.S. 6)</p> <p>Esta forma muito descontraída, mas, no entanto, muito presente e muito despreocupada, eu acho que ele me passou muito isso (...) (U.S. 7)</p> <p>Por exemplo, recebi aqui há tempos uma pessoa muitíssimo aflita (...) e a postura que eu tive, por influência do meu analista, porque é isso que ele faz também (...). É um bocadinho a postura dele que foi ficando dentro de mim ao longo dos anos. (U.S. 11)</p>	<p>Até hoje, o meu processo terapêutico me serve como espelho, de sentir o que faz sentido para mim (...) e os meus terapeutas sim, servem de espelho e de orientação para a minha atuação também (U.S. 11)</p>	<p>Eu lembro-me que durante anos a minha terapeuta me repetia se eu precisasse de alguma coisa fora das sessões que estava lá para mim, “o que quer que seja não precisas de estar nesse sitio sozinha, liga-me nós falamos um bocadinho, bora lá nós fazemos isto juntas” (...) e isso é uma coisa que eu faço muito que é eu tenho isto muito comigo enquanto terapeuta e isto posso dizer que acho que é quase uma colagem direta que é uma capacidade para dizer ao outro o que é que eu estou disponível para fazer e entregar isto ao outro como uma possibilidade e deixá-lo totalmente à vontade para escolher se vai ligar, o quer que seja. (U.S. 19)</p>	<p>Serviu-me muitas vezes de modelo algumas coisas, nas intervenções, o modo de ser empático que é algo que eu valorizo imenso, que ele sabia (...) (U.S.12)</p> <p>(...) dava por mim a falar de uma forma mais copiada como se seguisse o modelo, a dizer determinadas coisas como eram ditas pelo terapeuta, mas em algumas situações em particular dava por mim em sessões em que estava como terapeuta a pensar “e se fosse o meu terapeuta o que é que diria agora”, isso acompanhou-me durante muito tempo, um ouvido está a ouvir e o outro lado está a pensar o que dizer, era aquela coisa de “vamos lá pensar o que é que o meu terapeuta diria se fosse ele aqui sentado” (U.S. 13)</p>

Constituintes Essenciais	P1	P2	P3	P4	P5
The importance in being a human person	<p>(...) e em termos da técnica, do seu manejo da situação clínica, um homem com um domínio técnico e com um saber técnico e uma experiência evoluída, com todas as bases da psicanálise, mas não tinha uma atitude ortodoxa, fechada ou distante, havia uma capacidade relacional e afetiva (U.S.15)</p>	<p>lembro-me numa sessão eu achava que os sofás estavam muito longe uns dos outros e eu não gostava da disposição dos sofás e disse “olhe você parece que está a duzentos quilómetros de distância de mim, isto faz sentir uma frieza”, e na sessão seguinte ele tinha mudado os sofás para ficar mais perto de mim. Provavelmente outros terapeutas iriam interpretar a minha necessidade de proximidade em vez de ouvir o meu apelo de que gostava que ele estivesse mais próximo de mim (U.S. 11)</p> <p>Também ele não era nada armado aos cucos, ou seja, não se punha lá com muitas deambulações intelectuais, pelo</p>	<p>(...) hoje em dia já me sinto muito mais confortável, muito mais à vontade do que há 15 anos atrás. Hoje em dia se algo acontece na sessão num âmbito da relação que eu não entendo, se calhar há 15 anos eu ficava preocupadíssima, hoje em dia penso “Ok, não percebi hoje, mas hei de lá voltar e perceber daqui por um mês ou o que seja”, tudo se resolve, é tudo mais fácil hoje, não tenho angústia (U.S. 49)</p>	<p>Por exemplo, eu no início não conhecia muita gente aqui em Portugal eu não era portuguesa e então eu sentia que a terapeuta, abria um bocadinho as ações de resposta que me pudesse ajudar sem estar a afetar o setting terapêutico e a relação nem nada disso, mas se podia sair um bocadinho do contexto para poder dar uma dica, ou ajudar (...) (U.S. 19)</p> <p>Os terapeutas têm muito susto dos limites, o outro vai invadir, na minha experiência é que de facto as pessoas não fazem tanto isso. As pessoas às vezes têm medo de dar um contacto de telefone, na minha experiência não sinto, sim há pacientes que perdem mais os limites, mas há coisas que de</p>	<p>(...) Acho que acima de tudo esta primeira análise teve uma coisa de me ensinar verdadeiramente qual é que era o valor de nos deixarmos afetar pelas pessoas, nós temos de nos deixar afetar pelas pessoas, caso contrário isto não vai a lado nenhum e isso ele fazia (...) e, portanto, eu acho que isso passou para mim e para a maneira como eu estou com os pacientes mais no sentido de que me ter de informar, ou seja, eu estar permeável a isso (U.S. 28)</p> <p>(...) por exemplo eu ter lhe levado a dada altura uma oferta e alguns analistas são um bocado ortodoxos, não aceitam prendas e tal, mas aquilo fez-me sentido, foi no decorrer de uma viagem</p>

		<p>contrário, era bastante simples na sua maneira de se expressar e muito humilde na sua maneira de se mostrar e, para mim, isso também foi importante porque às vezes há esta coisa de eu sou psicoterapeuta e eu sei o que é que se está aqui a passar e ele tinha uma postura precisamente ao contrário e também isso foi uma espécie de exemplo para mim (U.S. 13)</p> <p>Ou seja, os pacientes não têm necessariamente de nos ver como infalíveis, intocáveis, emocionalmente estáveis. Pelo contrário, ou seja, se virem a nossa fragilidade isso se calhar ajuda-os a sentirem-se mais “normais”, mais humanos e também mais próximos de nós, isso sem dúvida que me aproximou do meu terapeuta (U.S. 29)</p>		<p>repente podem sair um bocadinho do clássico. (U.S. 20)</p> <p>Eu conheço terapeutas que fizeram muito mal às pessoas. Todos podemos fazer erros, não somos infalíveis, não somos deuses, primeiro eu trabalho com terapeutas, com pessoas saudáveis. O paciente não vai a um deus e há muitos que têm de sair desse papel da onnipotência, então ganhamos isso (U.S. 56)</p>	<p>eu vi um objeto e senti que aquilo fazia de facto sentido oferecer ao meu analista e a maneira como ele recebeu o que lhe ofereci, foi importante, porque no fundo ele estava a receber algo meu que poderia ser interpretado, ele poderia ter me dito qualquer coisa como “ ah quer estar comigo, quer estar dentro de mim, quer saber que eu tenho aqui uma coisa sua e tal. Não quero nada disso”, “Lembrou-se de mim, temos uma relação, com certeza que aceito”, mostrou-me a gratidão e aquilo foi importante. Lá está a questão do acolhimento e do deixar-se afetar foi uma coragem que eu senti nele que é para além daquilo que são os ditames do regulamento, da praxis, e, portanto, isso agradou-me (U.S. 30 e 31)</p>
--	--	--	--	---	--

Constituintes Essenciais	P6	P7	P8	P9	P10
The importance in being a human person	Um dos momentos que mexeu mais foi quando o meu psicoterapeuta partilhou coisas da vida pessoal dele comigo, senti que aquela relação humana era qualquer coisa para além de uma relação técnica, isso foi uma das coisas (U.S. 31)	<p>(...) era assim uma das coisas que eu tenho assim na memória como mais presente, foi de sentir e ver o meu terapeuta comovido comigo e agora até me estou a comover porque efetivamente acho muito bonito que é alguém que está mesmo a ouvir-me e que percebe que aquilo que estou a dizer é efetivamente muito duro para mim e que consegue estar ao meu lado, não um passo à frente, ou passo a cima, mas de alguém que consegue estar ali comigo e, portanto, alguém de muito humano (U.S 7)</p> <p>P7: Sim, quer dizer, o ser pessoa, acho que é assim um aspeto que é transversal... sim, no sentido em que, sendo ele uma referência para mim e vendo, permitir-se ser</p>	<p>houve uma situação se calhar ou outra ao longo da minha análise que o meu analista esperou e manteve e suportou o silêncio, lembro-me de uma sessão particularmente muito difícil para mim que havia muito pouco a ser dito, havia muito pouco a ser dito, todas as palavras eram vãs e então aí sim (U.S. 29)</p> <p>(...) depois trabalhando as minhas questões pessoais da insegurança, de aceitar as minhas limitações, os meus erros, lidar com o erro, com a falha que é constante estamos sempre a falhar, todas as sessões falhamos e aprender a lidar com o erro, em vez de ver o erro como uma coisa inaceitável e isto aprendi realmente com a</p>	<p>Eu lembro-me de na última sessão que tivemos, em que eu e ela fizemos uma avaliação do meu processo e ela se emocionou e a gente chorou juntas no momento da despedida e isso me marcou muito, porque antes eu ficava com a sensação de que o terapeuta não podia chorar, não podia sentir e aí quando ela colocou a emoção dela, o sentimento dela, isso me marcou muito inclusive na hora de estudar depois na faculdade. (U.S. 5)</p> <p>Acho que a terapia pessoal ajudou muito a acreditar em mim, a acreditar no meu potencial, a entender que eu não preciso de ser perfeita, que na verdade eu preciso acreditar em mim, de me acolher, de ajudar a</p>	<p>Acho que na terapia vamos sentir isso, eu entendo o cliente que muitas vezes resiste à terapia ou sai com raiva, mas há uma coisa que me ajuda também que é a perguntar “há algo na minha postura que lhe incomoda?”, porque eu também acredito que numa terapia que é uma terapia de contacto eu posso ter posturas, porque eu sou humano, eu posso fazer algo ou ter uma expressão que o cliente não gostou e a gestalt por ser uma terapia de contacto a gente também tem de perguntar “Houve alguma coisa que eu disse ou que fiz que não gostou?”, porque a gente está numa relação. (U.S. 43)</p>

		<p>pessoa comigo e por exemplo, deixar-se comover, sinto-me muito mais validada quando eu própria me comovo nas sessões com os meus pacientes (...) permitiu-me ser muito mais pessoa, ser muito mais eu, enquanto pessoa na sala de terapia sim (U.S. 11)</p> <p>e lembro-me de um momento em que estava a chorar desalmadamente e não havia lenços de papel e estava super atrapalhada porque já me limpava às mãos, já chorava por todo o lado, ele próprio começou a ficar comovido e muito atrapalhado e fomos à procura de coisas para eu me limpar e aquilo foi um momento super significativo do tipo vamos aqui parar e vamos ajudar esta pessoa que está atrapalhada, foi uma coisa muito prática “do que é que precisa?”, “só preciso de lenços” “então vamos</p>	<p>minha análise pessoal e com o meu analista “Porque é que eu errei? Falhei de que maneira? Porque é que é um erro? O que é que aconteceu que me levou a esse erro?” e levá-lo para o espaço, para a informação e não tanto para a ideia do que é que é o certo e o errado, isso ajudou-me imenso (U.S. 43)</p>	<p>entender que eu sou humana também e que ser humano é muito importante para conseguir aceder às dores do meu cliente (U.S. 52)</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>há procura de lenços” e fomos há procura de lenços pelo consultório, e esses foram momentos muito significativos para mim, foram coisas que me senti ali muito de quase mão estendida, do estilo o que é que precisas e eu poder agarrar. (U.S. 14)</p>			
--	--	--	--	--	--

Constituintes Essenciais	P11	P12	P13	P14	P15
The importance in being a human person	<p>E: Quando olha para si, no início da sua carreira, que diferenças é que há para o agora?</p> <p>P11: Muita mesmo, é um outro nível de subtileza, de nuance da intervenção, a gradação é outra. Hoje em dia eu não preciso provar ao meu cliente, não provar primeiro a mim, às vezes achamos que temos de provar ao cliente que nós sabemos, mas não, estamos a provar a nós mesmos. Eu não preciso de provar mais nada a ninguém, então eu dou licença poética para funcionar no meu estilo pessoal (U.S. 31)</p>		<p>e assim a grande transformação que eu sinto que tenho tido é que deixei de estar sempre à procura de uma narrativa, de um mito, de uma justificação para as coisas e estou mais capaz de tolerar a dúvida e de aceitar que há muita coisa que não vou saber, que há muita coisa que eu não sei e poder estar um bocadinho mais tranquila e menos ansiosa com isso (U.S. 6)</p> <p>mas para isso é preciso ter também alguma humildade, ter capacidade de reconhecer que temos muitos pontos cegos e que fazemos muita porcaria à conta desses pontos cegos e que vamos continuar a fazer, porque nunca vamos saber tudo sobre nós nem sobre o outro e é no encontro e no</p>	<p>Eu acho que muito neste sentido, ou seja, quando se começa a estudar a psicanálise e quando se estuda autores clássicos há muito esta ideia de que um psicanalista é assim um ser inatingível, uma autoridade tão neutra que é inatingível e durante a minha terapia eu ia um bocado formatado com esse preconceito e fiquei muito surpreendido quando percebi que o meu terapeuta era uma pessoa bastante humana e isso marcou-me muito não só pelo impacto pessoal que teve em mim, mas também porque em termos da prática me alertou para a importância disso, ou seja, o facto de sermos tecnicamente neutros não implica que sejamos desumanos e isso foi uma coisa que me inspirou muito na forma como eu</p>	<p>O cuidado, o respeito pela pessoa, a consideração pelas necessidades da pessoa, mesmo que sejam necessidades pequenas sei lá, o meu analista, eu tinha um filho pequeno, eu ia com o meu filho para a análise e ele ficava com o meu filho ao colo, ou às vezes eu tinha a análise há hora de almoço e ainda não tinha tomado o pequeno-almoço porque estava um bocado atrapalhada com o miúdo pequeno e ele mandava a secretária ir buscar qualquer coisa para eu comer. Este tipo de cuidado, acho que ficou dentro de mim e faz com que eu reproduza de certa maneira com os meus pacientes (U.S. 13)</p> <p>(...) o momento que eu tenho o meu primeiro filho e o meu analista sai um</p>

			<p>desencontro que o movimento se dá (U.S. 15)</p> <p>Agora o que acho que mudou de facto, talvez no meu estilo como psicoterapeuta tendo a fazer muito menos formulações, interpreto muito menos e quando o faço, faço sempre a partir de uma lógica de expansão e não de fechamento, ou seja, deixei de fazer aquelas interpretações que estabelecem uma ligação causal entre as coisas e que fecham hermeticamente o assunto e isso tenha talvez a ver com o estilo do meu analista sim, que é um tipo que está sempre numa lógica de abertura, aquilo que ele me diz ou que me dá, tem muito a ver com a abertura de outra hipótese, com outra leitura, com outro olhar e as coisas são sempre em forma de pergunta para me dar a</p>	<p>exerço a psicanálise (U.S 17)</p> <p>(...) eu lembro-me de uma situação em que estava a partilhar uma experiência pessoal e que aquilo por um lado tinha sido muito doloroso para mim, mas por alguma razão eu senti que eu é que tinha falhado que eu é que tinha estado mal e ele disse uma coisa tão simples como, “Isso deve ter sido horrroso para si” e eu pensei “É pá pois foi”, não era propriamente o tipo de feedback que eu estava a ter, ou seja, é nestes exemplos que eu consegui sentir este lado humano, conseguir estar presente na sessão com afeto, mas depois isso não fazer com que ele se distanciasse da teoria e do propósito para que estávamos ali e eu diria que isso é um aspeto que me ficou muito</p>	<p>pouco da coisa mais clássica e me ajuda efetivamente em coisas tão simples como segurar o bebé, embalar o bebé, mandar a empregada comprar-me o almoço, ajudar-me a pôr o leite dentro do biberão, isso foi um momento muito importante, porque é um momento em que eu percebo que o analista não está lá só para fazer interpretações e até por um interesse teórico, mas está lá como pessoa e está ligado a mim enquanto pessoa e se eu estou a precisar de comer isso também o importa (U.S. 16)</p> <p>e mesmo em momentos em que há resistências há análise, por exemplo, eu tive esta semana uma paciente que passou de duas vezes por semana para uma vez por semana e é claramente um movimento de resistência</p>
--	--	--	---	---	--

			<p>mim a liberdade de fazer a minha própria exploração. (U.S. 18)</p> <p>Diria em primeiro lugar a capacidade de tolerar a dúvida, assim de rajada é a primeira coisa que diria, de não estar sempre à procura da verdade e à procura da causa, de poder aguentar-me com a pessoa na angústia da dúvida, acho que isso foi muito importante (U.S. 33)</p> <p>é mais aqui que eu acho que se vê uma diferença grande na minha maneira de estar, não me sinto pior agora se não fizer leituras muito brilhantes ou se não devolver coisas muito importantes aos pacientes e na altura sentia isso dessa forma, media a coisa um bocadinho assim. (U.S. 40)</p>	<p>consciente naquilo que é o meu trabalho. (U.S. 20)</p> <p>mas o facto de eu ter tido consciência que o meu terapeuta não era perfeito tirou-me esse peso de cima de ter de ser perfeito, não quer dizer que eu não me esforce ao máximo para ser o melhor possível, mas convivo nesta idealização que tenho de ser perfeito (U.S. 47)</p>	<p>à análise, não é uma necessidade psíquica profunda, é uma angústia que se colocou ali e que ela não está a conseguir lidar. Se eu não tivesse passado se calhar por esse momento do fim da análise, da tal estagnação do fim de análise, se calhar tinha insistido que ela mantivesse as duas vezes por semana, mas não, ao mesmo tempo que interpretei e pensei que isto era um movimento resistencial e não tenho dúvida nenhuma, mas a verdade é que eu tenho espaço para esses movimentos resistenciais e, portanto, passa a uma vez por semana se isto agora está muito angustiante (U.S. 27)</p>
--	--	--	--	--	---

Constituintes Essenciais	P16	P17	P18	P19
The importance in being a human person	<p>Eu por acaso posso partilhar e agora lembrei-me, antes de começar com este analista, tive uma experiência com outra analista, uma mulher na altura, que era da sociedade e eu sentia que não sei se calhar por ser uma pessoa com pouca experiência, que eu na altura achei que fosse, que eu considerei com muita rígida, no sentido de “psicanálise, faz-se 3x por semana, não menos do que isso, não pode ser”, nesse sentido acho que foi uma agradável surpresa porque nunca aconteceu. No sentido de “foi isto que eu estudei é isto que eu acho que deve ser feito e então independentemente das circunstâncias é assim que tem de ser” (U.S. 9)</p>	<p>Então é assim, a minha terapia pessoal, está sempre confirmando isso, que inclusive eu posso falhar, no sentido que disse uma coisa que depois fico a pensar se aquilo foi terapêutico, mas sim, nós terapeutas, temos de dançar entre o ser e o saber e estamos numa profissão que não temos de maneira de controlar o que vai acontecer, o que é que aquilo me vai impactar, isso só vai tomando uma forma mais tranquila à medida que a gente vai atuando, não existe um terapeuta pronto, existe um terapeuta disponível para ir se tornando (U.S. 22)</p> <p>Muitas ilusões sobre o que é ser terapeuta foram caindo, foram-se desfazendo, de que é essa pessoa que sempre vai</p>	<p>ele perdeu a mãe dele, não há nada mais o que se possa dizer, sem ser manifestar que aquilo te tocou e portanto a única coisa que eu podia dizer era “fogo que horror, que merda é esta que aconteceu” depois comecei a pensar nisto e estes são dos momentos mais preciosos da terapia que é eu estar a pensar sobre uma coisa extremamente dolorosa e poder estar a chorar, desorganizado, em sofrimento e teres alguém do outro lado dizer “eu sei, eu sei, isto é muito duro, é mesmo lixado com um f muito grande, é ok estares assim”, isto eu acho que é a coisa mais útil de um momento difícil, é alguém poder dizer-te “é expectável que estejas assim, é humano que estejas assim, não há nada</p>	<p>Sim, houve uma fase mesmo de idealização e houve uma sessão em que eu falei disso e houve uma partilha pessoal, acho que foi a única vez em que a sessão foi mais eu a ouvir do que o contrário, houve um disclosure e a idealização ajustou-se e foi muito importante para a relação, a partir daí foi mais orgânica mais natural (U.S. 7)</p> <p>Não tenho dúvidas nenhuma que é o não tentar ser psicoterapeuta, não tentar ser psicólogo e estar lá como P19, por inteiro, porque o meu terapeuta tem isso, ele está lá como é, é ele que ali está e isto nota-se no modo de falar, no modo de receber, no podermos estar à vontade apesar de haver uma rigidez é alguém que está muito natural, na</p>

		<p>fazer as melhores intervenções, as melhores colocações com todos é assim, no início a gente tenta que a pessoa profissional, que é aquele que sabe, que estuda para isso, aquele decide, aquele que avalia, tome esse lugar, mas depois a gente vai se dando conta que somente isso não sustenta a nossa profissão, nem o facto de eu só fazer terapia pessoal vai-me dar todas as ferramentas para eu ser terapeuta, não existe esse pronto e o que foi caindo para mim foi esse ideal do que é ser terapeuta, à medida que a gente vai sendo e se vai construindo esse ideal vai caindo, não é caindo de que se quebra, mas é porque se se transforma em algo vivencial (U.S. 23)</p>	<p>de errado contigo”, isto é o mais útil de tudo, teres um espaço dentro de ti para sofrer, para processar coisas difíceis sem que fiques para sempre nesse lugar, portanto o mais útil dos momentos difíceis é quando a pessoa está comigo como ser humano, ela não está a atribuir significados, nós não estamos a explorar, nós estamos só a sentir e a permitir que aquilo venha cá para fora da maneira que está a ser sentido, sem que essa maneira seja errada. Isto só pode ser útil (U.S. 30)</p> <p>Diria que nos momentos mais difíceis tu sentires que tens ali uma pessoa contigo que não está na cabeça dela cheia de engenhocas, a pensar se isto vem do pai ou da mãe, isto é das coisas mais uteis (U.S. 31)</p>	<p>forma como fala, como veste e eu tinha uma maneira de estar mais de psicólogo, achava que tinha de corresponder a um perfil qualquer, já nem sei que perfil é esse, caiu, e quem encaixa ótimo, quem não encaixa vai seguindo o seu caminho, mas isso acho que foi a grande vantagem de ter calhado com esta pessoa (U.S. 41)</p>
--	--	--	--	--

Constituintes Essenciais	P1	P2	P3	P4	P5
Discover personal and professional identity	e ao longo do percurso fui-me descobrindo, descobrindo as minhas dificuldades, necessidades, lembro-me por exemplo, no início da psicoterapia da minha psicoterapeuta me perguntar como é que tinha sido a minha infância e eu a minha primeira resposta foi “a minha infância foi ótima, foi feliz”, passadas umas sessões já eu estava a chorar sobre a minha infância, comecei a escavar, a lembrar-me de coisas a perceber as minhas vivências e isso foi uma descoberta incrível, dolorosa, mas ao mesmo tempo muito fascinante, descobrir o mundo interno, descobrir todas as experiências que eu tinha arrumado de uma dada forma e que estava a desarrumar e a organizar	Isto não se aprende nos livros nem se sente nos livros, nem a ver vídeos, nem em coisa nenhuma, isto só se sente conhecendo-nos a nós próprios e percebendo como é que nós funcionamos connosco e na relação com os outros. Isto que a gente chama hoje em dia de capacidade psicológica, aprendemos e desenvolvemos, ou pelo menos eu desenvolvi na minha psicoterapia pessoal. (U.S. 23) Esta coisa do eu sou esta pessoa que tem estes defeitos, conheço-me bem e estou em paz comigo. Isso era muito diferente antes de eu começar a terapia. Achava eu que conhecia e sabia quem era e estava convencido disso e quando saí da psicoterapia percebi que	No fundo é um processo de identificação que se vai fazendo, mas uma identificação afetiva e emocional e que de alguma forma vem preenchendo as nossas lacunas iniciais de conhecimento de nós próprios e de nosso funcionamento e que depois se faz uma luz, digamos fazendo este caminho acompanhada que fica efetivamente integrado (U.S. 15) Eu diria que era uma coisa que eu já tinha, é uma coisa inata, aquilo que aconteceu com a análise pessoal foi eu aprender a dar nome e reconhecer afetos, sentimentos, emoções que até à data não era capaz de o fazer. No fundo, aprofundei o autoconhecimento de mim, sendo que aprendi a	e claro, depois fui descobrindo coisas que foram importantes, como outras coisas que depois no futuro tu te dás conta que foram importantes e que te marcaram. Não necessariamente coisas que tenham sido traumáticas, mas coisas que eu não tinha dado valor mas sim foram importante descobri-las e dar-lhes valor. (U.S. 4) A terapia da Gestalt também é bastante experiencial e lembro-me de uma vez ter chegado com uma coisa que eu achava que... e que me fizeram contactar com ela, e de repente eu senti que me tinham tirado uma tampa e foi um processo... primeiro processo de insight, assim como te estava a falar antes, o primeiro processo foi	Depois dentro da psicanálise, que tipo de escola, pensamento psicanalítico é que passei a usar e aí sim, aí contruí uma forma de pensar do ponto de vista psicanalítico fundada naquela que era do meu analista, que se calhar à partida pode não parecer que faz uma grande diferença, mas dentro da psicanálise há diferentes escolas de pensamento e algumas delas claramente diferentes, portanto aí sim, esse foi um dos aspetos que eu senti claramente que a maneira como ele pensava influí-o na minha (U.S. 16)

	<p>através do processo terapêutico (U.S. 7)</p> <p>depois há muitas problemáticas diversas e difíceis que vão muito para além da minha experiência de divã e de análise, portanto, aí tive de dar outros saltos em termos de pesquisa, de formação, mas acho que a base está sempre aí, a base da identidade terapêutica (U.S. 41)</p> <p>Acho que mudou quase tudo, porque a minha transformação foi grande (U.S. 76)</p>	<p>estava a léguas disso e que agora sim conhecia muito mais, percebia que ainda havia muita coisa que eu não sabia e estava consciente também disso e estava muito mais em paz com as minhas coisas, com aquilo que eu era, com aquilo que eu não fazia bem, com aquilo que eram as minhas falhas (U.S. 65)</p>	<p>nomeá-las, dar-lhes um nome que se não tivesse feito uma análise provavelmente não saberia (U.S. 19)</p> <p>E: Quais sente que foram os acontecimentos mais uteis na sua terapia pessoal para agora para a prática clínica?</p> <p>A compreensão da minha infância, que tive uma relação com a mãe extremamente difícil e complicada, eu diria mesmo turbulenta, portanto a minha análise pessoal ajudou-me a perceber isso e de alguma forma minorou a minha zanga e a minha aceitação ao perceber que a culpa não era minha, o que é muito importante, porque normalmente é isso que acontece (U.S. 22)</p>	<p>como (faz um sinal de explosão com as mãos (U.S. 6)</p>	
--	--	--	--	--	--

Constituintes Essenciais	P6	P7	P8	P9	P10
Discover personal and professional identity	<p>Foi bom, foi uma experiência relacional digamos assim, uma vivência que contribui-o em muito na minha forma de me ver a mim próprio (...) (U.S. 5)</p> <p>(...) é a transformação pessoal que houve em mim, senti que houve ao longo do tempo. A articulação entre essas duas coisas contribuíram em muito para eu estar de uma forma menos ansiosa com os pacientes, mais seguro, mais convicto e permitiu-me construir uma ideia de o que é que eu estou a fazer e porque é que estou a fazer assim e não faço de outra forma, que é uma coisa que vamos construindo ao longo do tempo, mas que é bom pensar sobre isto, ou seja, o que é que estamos a fazer com a pessoa e</p>	<p>Acho que ajudou a liberdade de poder pensar um bocadinho fora da caixa, fora do manual, deu-me liberdade para poder fazer outro tipo de perguntas ou ter outro tipo de intervenções, de poder ser mais confrontativa, ou poder ser mais provocadora, de poder usar mais humor, de poder atender a necessidades ou de poder fazer coisas que não me via a fazer quando saí da faculdade (U.S 15)</p>	<p>mas a forma como vou vivendo vou sentindo gradualmente e de forma muito progressiva e muito suave mudanças, mudanças que às vezes é difícil... mudanças na minha prática clínica sei lá, mudanças enquanto pessoa na nossa forma de estar perante as coisas e isso inclusivamente na nossa forma de estar enquanto terapeutas porque entendo que o principal instrumento que nós temos enquanto terapeutas somos nós próprios e nesse sentido vai também ter efeitos enquanto pessoas (U.S. 4)</p>	<p>A forma como a gente vai lidar com os clientes tem a ver também com a minha postura diante da vida, eu não sei te dizer uma coisa mais concreta, mas a forma como eu lido e acolho e acompanho os processos dos meus clientes tem a ver como eu também me acolho no meu processo terapêutico e tem a ver com a forma como eu lido com as pessoas e com a postura que tenho perante a vida, que tem muito a ver por eu ser gestalt terapeuta (U.S. 24)</p> <p>Hoje eu estou com 16 anos de formada, já tenho o meu jeito de ser, já tenho as minhas intervenções, enfim, mas eu sou muito grata a elas, eu aprendi a ser psicóloga também com elas (U.S. 17)</p>	<p>Eu acho que a terapia é sempre um ato de muita coragem, porque é um processo de muito aprofundamento, numa viagem muito interna mesmo para nos conhecermos e poder encarar de frente uma realidade que muitas vezes é dolorosa. (U.S. 12)</p> <p>Ela foi, ela foi um grande modelo para mim como terapeuta e isso me ajudou muito a como eu também construir a minha habilidade a minha forma de ser terapeuta (U.S. 16)</p> <p>Eu acho que em dois aspetos. Seja no lugar profissional, eu acho que nós terapeutas a gente acaba sendo um modelo para os terapeutas com os quais estamos trabalhando, pelo menos a minha terapeuta, ela foi</p>

	<p>porque é que fazemos assim e não de outra forma, essa experiência terapêutica permitiu-me ir pensando sobre isso, ou seja pensar sobre o que é que é terapêutico. (U.S. 62)</p> <p>(...) essa experiência transforma a sua mente também e, no meu caso, criou uma mente mais criativa, menos conformado e com mais vontade de conhecer mais, de explorar coisas, a minha maneira de me relacionar com os pacientes transformou-se por causa disso, fui mudando a minha forma de pensar sobre o que era a psicoterapia, sobre o que era a mente humana, fui mudando a minha perspectiva sobre uma serie de coisas (U.S. 87)</p>				<p>sim um modelo para mim de como eu podia ser gestalt terapeuta. (U.S. 17)</p>
--	---	--	--	--	---

Constituintes Essenciais	P11	P12	P13	P14	P15
Discover personal and professional identity	<p>E: Se tivesse de definir pelo menos três coisas dos seus processos pessoais que tem a certeza que contribuíram para o seu sucesso enquanto terapeuta o que seriam?</p> <p>P11: Tenho uma que acho que é a básica que é me conhecer (U.S. 12)</p>		<p>Na minha análise propriamente dita, já foi uma coisa diferente, não estava no lugar de aflição, mas achei que queria saber mais sobre mim, queria conhecer melhor aspetos meus aos quais tenho dificuldade em aceder ou que até tenho dificuldade em reconhecer como meus e de os aceitar como tal e fui à procura disso, muito mais nesta lógica do desenvolvimento, do autoconhecimento, da maturação (U.S. 3)</p> <p>(...) olhando assim para trás acho que fui evoluindo na minha forma de estar na relação com os meus pacientes mas muito mais decorrentemente da minha própria transformação do que de uma identificação a um modelo (U.S.8)</p>	<p>mas eu lembro-me que foi um processo muito doloroso, no sentido em que de facto, me obrigava a pensar em coisas em que a tendência era, às vezes nem era propriamente não querer pensar, mas era aquele impulso de eu não tenho capacidade, não tenho estrutura para pensar nisto e a análise foi muito produtiva nisso, ou seja, ajudou-me a aprofundar questões mais dolorosas da minha vida, mas também me ajudou muito a aprofundar as coisas boas que eu estava a criar (U.S. 9)</p> <p>depois quando ia aprofundando de facto, isto era quase como entrar num prédio abandonado e meio escuro e ir abrindo portas e portas e portas e o fim da análise foi quase como ter esse prédio iluminado (U.S. 11)</p>	<p>Portanto, sim, acho que nuclearmente há um modelo, há uma experiência que eu tive na relação com aquele homem que foi meu analista e que será toda a vida porque está dentro de mim, que acho que sim, é formadora da minha identidade, mas é um ponto nela, não é o que define a minha identidade enquanto psicanalista (U.S. 8)</p> <p>A minha análise e a minha vida permitiu-me não precisar disso para nada, eu não fazia a menor ideia que ia sofrer na minha análise, eu não fazia a menor ideia do que era ser psicoterapeuta, como lhe disse eu sinto mesmo que eu nasci enquanto psicoterapeuta e não foi assim há tanto tempo, eu trabalho há 20 anos e nos</p>

			<p>isso tem a ver com a mudança na maneira de ser e acho que a pessoa em que me vou transformando e a pessoa que me transformei obviamente influencia a minha capacidade como terapeuta (...) eu acho que um terapeuta se torna um melhor terapeuta depois da sua análise, não propriamente por identificação com o seu analista como bom objeto, mas pela maturação interna e pelo facto de ser uma pessoa diferente (U.S. 13 e 14)</p>		<p>últimos 10 anos é que aconteceram as consolidações maiores, portanto a pergunta era... antes de começar... não, não tem nada a ver (U.S. 42)</p>
--	--	--	--	--	---

Constituintes Essenciais	P16	P17	P18	P19
Discover personal and professional identity	<p>Sim, estamos a falar de um processo terapêutico longo, já bastante longo, nós passámos já por várias fases. Nem sempre foi fácil, tivemos fases difíceis e acho que o crescimento inclui sempre confrontarmo-nos com estas fases difíceis e dolorosas, portanto nem sempre foi fácil, mas foi bom no sentido em que me foi possibilitando também crescer (U.S. 2)</p>	<p>E: Em relação ao seu processo, como é que foi vivida essa experiência?</p> <p>Foi um processo muito essencial, foi vital para a minha definição enquanto pessoa e profissional. (U.S. 2)</p>	<p>A terapia permitiu-me pensar sobre as minhas escolhas, as minhas decisões e isso mudou o meu rumo, tu de repente estás-te a perguntar será que eu sou mesmo a pessoa que se identifica com isto? Tu tens de descobrir coisas, tens de descobrir sítios mais tristes, sítios mais negligenciados, mais doidos, a terapia traz isso, tu podes reconhecer isso e apropriar-te disso sem que isso signifique que tu és a pior pessoa do mundo e que nunca vais ter uma relação saudável porque nunca tiveste (...) (U.S. 39)</p>	<p>Há um efeito da minha terapia pessoal que acho que se vê enquanto terapeuta que é uma coisa não tão evidente que é a gestão da ansiedade, eu quando comecei o processo terapêutico não me via como uma pessoa ansiosa e depois percebi que era muito bom a mascarar alguma ansiedade que podia ser desadequada (U.S. 14)</p>

Constituintes Essenciais	P1	P2	P3	P4	P5
Feel free to be who you are	Acho que de duas formas, a figura do meu analista talvez num primeiro momento tenha sido uma figura modelo, mas depois desse primeiro momento, esse modelo foi-se complexificando, com coisas boas, com coisas menos boas, com coisas que eu gostaria de ter em mim, coisas que gostaria de fazer diferente e no fundo acho que fui fazendo uma síntese que na minha atitude e na minha relação com os meus pacientes que sinto que há coisas que lhe devo a ele e há minha história com ele e a essa relação e há outras que são mais pessoais (...) acho que, entretanto, constituí formas de relação mais próprias e mais afastadas desse modelo original (U.S. 21)	Primeiro estando mais à vontade com a minha maneira de ser e de estar, ou seja, havia muitos receios daquilo que eu era e de quanto eu valia e de que tinha de estar ali para mostrar alguma coisa de valor aos outros e a minha terapia pessoal através do meu processo foi-me dando a possibilidade de ser aquilo que sou e a pessoa que sou, sem ter que andar a provar nada ou demonstrar nada aos meus pacientes e isso foi adquirido através do meu processo de psicoterapia. (U.S. 20)	Tudo isto acho que é de facto um caminho muito interessante, um caminho de crescimento, de liberdade, de capacidade de escolha e com isto eu quero dizer que poderemos não mudar as nossas escolhas, mas temos consciência das escolhas que estamos a fazer e isto é muito importante (U.S. 11)		isso depois com o tempo foi tendo também outro tipo de vestuário, ou seja, ia vestindo outras coisas também com outras coisas que ia vendo, ia aprendendo, até que me ia apropriando do modelo que ele me dava, com outras coisas que ia vendo, ia aprendendo, ia lendo e pronto acho que isso foi uma espécie de uma síntese (U.S. 14)

	<p>E: De que forma é que sente que a sua análise pessoal influencia a sua prática clínica?</p> <p>P1: Bastante, é assim uma espécie de referência à qual me vou afastando e apurando, mas mantendo muitas das coisas dela, é quase como a construção teórica em relação a Freud. Freud é a base e é uma referência a que nós voltamos sempre mesmo quando estamos em oposição. (U.S. 37)</p>				
--	--	--	--	--	--

Constituintes Essenciais	P6	P7	P8	P9	P10
Feel free to be who you are	<p>Não senti que fosse um modelo que eu seguisse rigidamente, fui encontrando uma forma de fazer as coisas à minha maneira conforme as coisas iam fazendo sentido para mim (U.S. 22)</p> <p>depois um outro momento, em que eu, por ele me assinalar isso, percebi que tendia a verme nas relações pessoais e profissionais de uma forma depreciativa, quando na realidade não tinha muitos motivos para me ver dessa forma e o assinalar disso durante vários anos permitiu-me transformar várias coisas em mim perceber a origem disso, a forma como fui organizando a minha mente, a forma como eu lia aquilo que me acontecia (U.S. 32)</p>	<p>E: De que modo é que sente que a sua terapia pessoal influenciou a sua prática clínica?</p> <p>No facto de estar, de poder estar como sou, com tudo o que faz de mim uma pessoa, disponível para poder estar com o outro, mas comigo (U.S. 28)</p> <p>(...) Sinto agora que posso ser muito mais eu, com as minhas metáforas parvas, com as minhas formas de pensar, não tenho de ser outra coisa que não sou, se calhar uma aceitação muito maior de mim e um à-vontade de estar comigo muito maior (U.S. 54)</p>	<p>No entanto, não é um modelo ao qual eu me colo, ou seja, é um modelo onde vou beber coisas, mas ao qual não pretendo estar absolutamente colado, tento aproveitar aquilo que me faz sentido, aquilo que me ajudou e naqueles aspetos com os quais eu não gosto tanto nele, tento fazer diferente. (U.S. 8)</p> <p>neste sentido acabo por ir beber a um e a outro e depois tento fazer um cocktail e ver o que é que resulta daí e ver quem é que sou eu próprio enquanto terapeuta, mas percebendo que também não quero ser igual a nenhum deles, tento ser eu próprio também, mas vou lá beber. (U.S. 17)</p>	<p>Na segunda psicóloga foi muito marcante, na época eu tinha um relacionamento muito conflituoso, eu tinha um namorado cheio de conflitos dele que acabava por levar para a nossa relação e me magoava muito emocionalmente e eu trabalhava isso com ela e ela me ajudou a reorganizar dentro dessa relação, de saber me impor na relação e de dar um outro rumo para a relação através do meu processo de empoderamento, então foi muito focado nessa relação na época. (U.S. 13)</p>	<p>E: Se tivesse de escolher ou de definir uma ou duas coisas da sua terapia pessoal que contribuíram para o seu sucesso enquanto terapeuta, o que diria?</p> <p>P10: Eu acho que, eu pelo menos sentia muito da minha terapeuta uma profunda confiança na minha capacidade de mudar para uma mudança saudável, ela sempre me ajudava identificar a minha capacidade, o meu auto suporte. Ela me ajudou a identificar a minha capacidade, que eu tinha força, que tinha sabedoria interna (...) (U.S. 50)</p>

Constituintes Essenciais	P11	P12	P13	P14	P15
Feel free to be who you are	Acho que um outro ponto muito importante no meu processo terapêutico, foi trabalhar exatamente eu não precisar de ser boazinha e como pessoa que fui filha única durante 11 anos, tinha de ser híper educada numa serie de coisas e tinha de ser boazinha, então eu na terapia não precisar de ser boazinha foi muito importante, (U.S. 14)	Depois aquilo que aprendi combinei com as minhas características também, não sou muito diretiva, mas tentar ser muito empática, que me ajuda a pôr no lugar do outro, o que pode ser uma limitação se for em excesso. (U.S. 7)	Acho que houve talvez um momento assim major que foi a altura em que eu fui capaz de o escrutinar a todo o momento e de me abandonar confiando-me a ele, acho que isto foi assim e talvez tenha sido a minha grande mudança. Ter deixado de estar num lugar um bocadinho hipervigilante em relação a quem cuida de mim, muito intuitiva em relação às fragilidades de quem cuida de mim, questionando se aquela pessoa se aguenta comigo à bronca ou não ou se eu tenho de estar sempre a cuidar dela para que ela possa cuidar de mim, para o momento em que abandonando ou cansada deste escrutínio se operou de facto uma mudança em que eu passo a confiar-me e isso me traz um grande	Não diria que é um modelo no sentido de eu replicar a forma de estar dele, mas eu diria que algumas características dele que eu sinto que me ajudaram a ter consciência de questões que eu também valorizo, que eu hoje sinto que fazem sentido para mim em terapia, ou seja, ele... vamos pôr assim há questões basilares que eu digo que são semelhantes porque somos os dois psicanalistas, em termos de estilo somos diferentes. (U.S. 15)	Claro, durante os primeiros anos eu usava muitas coisas que o meu analista fazia nas minhas consultas, mas isso depois vai-se desvanecendo à medida que eu vou criando a minha identidade e até há um movimento necessário do analisando de fazer esse movimento para fora e para longe do analista para estabelecer a sua identidade e de dizer “Ok, há coisas que me fazem sentido e que estão bem, mas há coisas que não me fazem sentido nenhum, porque eu sou diferente”, acho que isto é necessário no analisando para poder passar a ser analista, de verdade, interiormente (U.S.7) É como lhe disse há pouco, não tenho dúvida nenhuma disso. Melhor no

			alívio e acho que como psicoterapeuta me pôs no lugar de maior segurança (U.S. 26)		sentido de, tornei-me numa pessoa mais real, mais eu, apropriei-me de quem eu sou e isso só pode tornar-me uma melhor psicoterapeuta, porque é isso que todos desejamos é podermos viver relativamente bem exatamente com quem nós somos e eu ter conseguido adquirir isso na minha vida acho que é central na minha prática. (U.S. 21)
--	--	--	--	--	---

Constituintes Essenciais	P16	P17	P18	P19
Feel free to be who you are	<p>Como me imagino a ser... a nível de características minhas que posso vir a ter? Há uma coisa que eu acho que tem muito a ver também com a minha terapia pessoal e que eu fui aprendendo ao longo dos anos que é a ser autêntica, portanto acho que a autenticidade é uma coisa que é fundamental. Ao início não era muito, acho que agora estou mais um bocadinho e é assim que eu me vejo no futuro, como um ser autêntico, no fundo, autêntico e disponível para receber as pessoas que me cheguem. (U.S. 38)</p>	<p>Sim, sim. Apesar de ela não ter a mesma abordagem que a minha porque era psicodrama, mas me serviu muito de espelho porque mesmo quando eu estava atendendo eu me lembrava dela, coisas que ela fazia comigo na sessão e às vezes eu trazia aquilo, claro do meu jeito porque o terapeuta tem um jeito muito singular, por mais que traga algo de alguém, de um teórico, eu vou transformar ao meu jeito, moldar aquilo que faz sentido para mim. (U.S. 10)</p>	<p>A minha terapia pessoal ajudou-me a lidar com as coisas difíceis que eu vivi e ajudou-me a fazer coisas com essas coisas, a decidir o que quero fazer com o que me aconteceu, a decidir quem quero ser depois disto e isso aparece naquilo que sou enquanto ser humano, mas também enquanto terapeuta, mais do que a lidar com conteúdos das vidas das pessoas ajudou-me a lidar com as minhas. (U.S. 33)</p> <p>Quando estamos em relação não sentimos só coisas, fazemos o outro sentir coisas e portanto eu acho que é isto que possibilita isto, ou seja, quando sentes que estás num espaço em que tu és gostado admirado, reconhecido, tu és válido exatamente como tu és (U.S. 44)</p>	<p>(...) eu tenho evoluído nesta coisa de estar à vontade com as pessoas que vem de eu ter feito terapia pessoal. O que é que eu quero sublinhar aqui? Eu tenho a certeza que sem a terapia pessoal eu continuaria a pôr tudo em causa “eles vão perceber que eu sou uma fraude, que eu não presto”, os medos vêm ao de cima e não tenho o contra argumento da confiança e a coisa equilibrou-se, na maior parte das vezes eu consigo estar com as pessoas (U.S. 19)</p>

Constituintes Essenciais	P1	P2	P3	P4	P5
Self-awareness as a good resource	<p>E: Sente que a terapia pessoal o ajudou a lidar com as problemáticas mais difíceis trazidas pelos clientes?</p> <p>Sim, algumas, sobretudo algumas que tenham mais a ver com as minhas próprias dificuldades ou com as questões que estiveram em jogo na minha análise, essas sim, mais diretamente, as outras não tanto, embora derivem disso (U.S. 40)</p>	<p>Outra dimensão é aquilo que eu tirei da psicoterapia, no meu processo pessoal que ganhei e que depois pude usar na psicoterapia, por exemplo autoconhecimento, perceber algumas dificuldades que eu tinha e que poderiam estar em jogo com os meus pacientes e tentar evitar que essas dificuldades passassem na relação ou dificuldades relacionais que eu na minha terapia pessoal fui descobrindo que tinha e que depois tinha mais cuidado na psicoterapia com os meus clientes (U.S. 17)</p> <p>foi um treino muito grande de psicoterapia, foram muitos anos a fazer psicoterapia e, portanto, se um paciente me faz sentir</p>	<p>A primeira questão é por isso que se recomenda fazer terapia pessoal quando se tenciona ser terapeuta é que tenho o pleno conhecimento daquilo que é meu e daquilo que é do outro e face a situações que eu não vivenciei tenho a capacidade de imaginar como é que o outro se pode sentir, mas sempre em termos do outro, porque o meu próprio conhecimento permite-me distinguir o que é meu do que é do outro e isto é fundamental (...) com esta análise pessoal isso não acontece, porque imaginemos que alguém me relata uma experiência que eu própria vivenciei, portanto eu percebo exatamente o que a pessoa está a dizer eu também vivenciei aquilo, eu</p>	<p>Uma das coisas mais características que aparecem é o nosso próprio narcisismo, estamos a ver o narcisismo do outro, mas não olhamos o nosso próprio. Há autores que têm falado disto de forma mais novelesca como irvin yalom, mas nós temos a nossa própria ferida narcísica e então por vezes se não é trabalhado fica como um ponto cego, que não vemos, e de repente na relação com alguma pessoa pode sair tocado e tocado de diferentes formas, o pior é quando é tocado sem vê-lo (U.S. 25)</p> <p>Não é que não apareça, mas vou estar mais atenta e vou ser capaz de falar na terapia pessoal ou na supervisão e ver o que me está a acontecer e ser</p>	<p>E: Em relação a isso dos limites, sente que a sua terapia pessoal o ajudou a aprender os seus limites, ou seja a aprender o que é seu, o que é da relação, o que é do outro</p> <p>Sim, um processo longo tem essas vantagens, que é estamos nós, depois começamos a trazer coisas que os nossos pacientes nos fazem sentir por exemplo, não é bem confundir aquilo como uma supervisão, mas perceber ajudar a deslindar também a maneira como nós tendemos a encaixar nos pacientes, em que medida é que eu pela minha especificidade subjetiva, pela minha personalidade me relaciono com os meus pacientes (U.S. 49)</p>

		<p>irritado, ou enfadado, ou sexualmente ativado, ou qualquer coisa assim, eu posso perceber se isto vem de mim, se vem da relação, se surge na relação o que é que despoletou isto, e isso obviamente é útil para eu depois poder não só regular-me, ou seja, não fazer acting outs destes meus sentimentos (...) isto foi ganho sobretudo pelo meu processo psicoterapêutico (U.S. 22)</p>	<p>consigo distinguir a maneira como eu senti da forma como o outro está a sentir (U.S. 16 e 17)</p> <p>Sem ter feito uma análise pessoal eu não teria o autoconhecimento que tenho, não teria de facto condições para fazer esta triagem, o que é meu do que é do outro e nomeadamente até a compreensão do outro (U.S. 36)</p>	<p>honesto e não dirigir para o paciente dizendo que o problema é dele e que eu não tenho nada que ver aqui. (U.S. 30)</p> <p>Mas também a dificuldade tem a ver com o que nos toca a nós e para mim a terapia, claro, ajuda porque vai abrindo caminho, vou tirando coisas que me estão a impedir de chegar ao paciente, porque o paciente muitas vezes desperta coisas em nós, sentimentos de bloqueio, confusão, de ficar enfadado, “o que está a acontecer comigo?”. (U.S. 47)</p>	
--	--	--	--	--	--

Constituintes Essenciais	P6	P7	P8	P9	P10
Self-awareness as a good resource	<p>Mas a ideia da análise do próprio terapeuta começa aí para que ele se aperceba dos próprios complexos que ele tem e que isso não o impeça de ver os complexos do paciente. Isso é uma linha de ideias que leva para análise do mundo interno do paciente que pode ser importante, mas não nestes princípios (U.S. 11)</p> <p>mas de uma maneira geral é um espaço que permite pensar sobre as coisas e que permite conhecermos a nós e isso vai ser importante para depois percebermos os nossos pacientes (U.S. 29)</p>	<p>acho que o processo psicoterapêutico individual é muito importante para eu saber o que é que é meu do que é que é do outro, mas eu preciso de saber primeiro sobretudo o que é que é meu, até porque há coisas que os outros me vão dizer e que vão ter um impacto em mim e se eu não perceber onde é que isso me está a tocar posso estar a fazer qualquer coisa de muito errado (U.S. 31)</p> <p>(...) acho que somos o nosso instrumento e é importante estarmos afinados e há pouco diziate que é importante o processo terapêutico do terapeuta, para este perceber o que é que é dele do que é do outro. Porque muitas vezes as angústias que nos trazem são muito</p>	<p>(...) eu acho que é nesse sentido que a análise pessoal é importante, é que nesse processo de autoconhecimento ajudamos a estar mais conscientes de nós próprios, das nossas próprias características, capacidades e dificuldades e isso, elas aparecem em sessão e ao estarmos mais conscientes torna-nos mais lúcidos e mais capazes às vezes de não passar essas dificuldades à ação. (U.S. 11)</p> <p>Em relação à minha análise atual, sim acho que ainda faltam algumas coisas e que ao falar de algumas coisas talvez me possa ajudar e abrir novas portas com os meus pacientes, colocar-me mais à vontade para abordar, porque eu depois</p>	<p>(...) me ensinou também muito a respeitar as pessoas, me ensinou a desvencilhar de alguns preconceitos, a entender que os tenho, mas que preciso de os trabalhar em mim, porque o preconceito é um veneno para a minha relação terapêutica então as minhas terapias também me ajudaram nisso a esbarrar nas minhas dificuldades, nas minhas fragilidades e a conseguir lidar com elas e a fazer o filtro na hora que estou a sendo psicóloga a conseguir fazer o filtro (U.S. 53)</p>	<p>Eu acho que é exatamente isso, a terapia é também um lugar de aprendizagem, porque eu sei onde mexe em mim, como isso me afeta, (U.S. 23)</p> <p>Acho que isso é uma razão para mantermos os nossos clientes, quanto mais eu me conheço, quanto mais sei das minhas dificuldades, eu sei também das minhas forças e das minhas responsabilidades e isso me ajuda a estar mais inteira com o outro, a estar mais disponível para o encontro, porque se eu não me conheço eu posso ir projetando, posso ir defletindo, fugindo do contacto porque a gente não tem a estrutura emocional a maturidade emocional para lidar com</p>

		pesadas e muito destrutivas, outras vezes as angústias que nos trazem são as nossas angústias, ditas de outra maneira, por outra pessoa, mas que vêm tocar em pontos nossos (U.S. 45	também acabei por ficar mais à vontade, mais tranquilo para abordar determinados assuntos com os meus pacientes, que eram pontos cegos (U.S. 49)		o outro face a face, a não poder olhar (U.S. 46)
--	--	--	--	--	--

Constituintes Essenciais	P11	P12	P13	P14	P15
Self-awareness as a good resource	<p>Um outro, foi eu poder trabalhar a minha dor e o meu luto dos dois filhos que eu perdi e o risco que eu passei com as outras gravidezes porque para isso não ficar como uma situação inacabada e eu poder trabalhar essas questões com os meus clientes, as questões da maternidade. Mas na verdade na última instância, se eu pudesse conhecer para não misturar as suas questões se não estou a entrar no padrão de contra transferência, isso é primordial. (U.S. 11)</p> <p>Todas as situações difíceis elas são uteis, nós em gestalt terapia diríamos que são interrupções profundas de contacto e que se não forem trabalhadas geram núcleos</p>	<p>Sim, de certeza. Quando tive de trabalhar sobre a questão da morte do meu pai, foi muito de sofrimento, mas isto depois ajudou-me na terapia para ajudar as pessoas a trabalhar esta coisa de sofrimento, eventos de sofrimento, que se não são olhados não se consegue passar à frente (U.S. 11)</p>	<p>e aqui já tinha muito clara esta ideia de que teria de saber sobre mim para poder ajudar os outros sem interferência das minhas partes obscuras (U.S. 4)</p> <p>Eu não sou uma psicoterapeuta suave e nunca vou ser, mas acho que estou mais capaz de conter as minhas angústias e as minhas ansiedades e de as guardar para mim e de fazer um trabalho muito mais interno a esse nível e pôr na relação muito mais aquilo que é útil para o paciente e que não seja só pela minha necessidade de o fazer, acho que isso mudou. (U.S. 21)</p> <p>Ajudou bastante a ser mais tolerante com isto e a ser capaz de esperar e de lá está pensar dentro de mim antes de pôr a coisa na</p>	<p>A partir do momento em que estou relativamente consciente do que é meu e do que é do paciente aí posso perceber naquilo que é a dinâmica do paciente o que é que essa sensação de a terapia estar lenta (U.S. 34)</p> <p>Acho que em termos teóricos não ia ter assim um grande compromisso, ia ser decente, mas em termos clínicos sei que não seria tão competente, com consciência daquilo que seriam os meus limites. (U.S. 43)</p>	<p>eu tenho um sentimento, uma confiança, de cada vez que eu me deparo com todas as coisas que os pacientes me trazem de que eu tenho muita coisa dentro de mim que me permite fazer qualquer coisa perante qualquer assunto, eu não tenho a ideia de que eu faço o melhor, que eu sou a melhor, não é isso, mas eu tenho um sentimento de que poucas coisas me deixam, sei lá, eu não me lembro há muitos anos de sentir um estado de confusão de não saber o que se passa não perceber nada e eu acho que tem a ver com a minha análise que foi muito profunda, que me obrigou a deparar com coisas minhas desde as mais neuróticas às mais psicóticas e isso é a minha</p>

	<p>de interrupção de contacto que vão atuar na nossa relação com os nossos clientes. (U.S. 21)</p> <p>Como eu precisei de estudar muito a questão da transexualidade para entender as nuances e também me trabalhar e aí entra a terapia para que a minha ideologia e as minhas ideias não afetassem o trabalho com o cliente (U.S. 30)</p>		<p>relação, não responder ao pontapé e ser capaz de pensar aquele movimento daquele adolescente e ser capaz de lhe devolver qualquer coisa que realmente lhe seja útil e que não seja só uma resposta àquilo que ele está a desencadear e que desencadeará em todas as pessoas para quem esperneia, porque isso não tem qualquer utilidade para ele (U.S. 25)</p>		<p>ferramenta principal de trabalho (U.S. 18)</p>
--	---	--	---	--	---

Constituintes Essenciais	P16	P17	P18	P19
Self-awareness as a good resource	<p>Eu dei por mim a pensar e há pessoas que pensarão de forma diferente, mas na minha opinião não é possível fazer um bom trabalho sem termos nós próprios uma boa terapia feita porque inevitavelmente, nós tratamos de pessoas, de vivências, de sentimentos, de experiências muito difíceis e que por vezes vão buscar coisas da nossa própria história e é importante nós conseguirmos trabalhar isso em nós para depois estarmos com aquela pessoa em pleno (U.S. 12)</p> <p>Sim, de certa forma sim, quando sabemos que aquilo que nós passamos está na nossa gaveta e não na gaveta do paciente, embora possamos reconhecer e empatizar</p>	<p>E: E o que é que a terapia pessoal, pode ajudar nisso?</p> <p>Perceber o que de isso é meu, é assim, o que ela traz é claro que é uma experiência dela, mas o que é que da experiência dela tocou na minha existência, na minha experiência, nas minhas feridas. Se eu não olho para as minhas feridas que vão aparecendo a partir do encontro com o outro, isso se torna muito complicado porque eu não posso estar ao serviço de mim, eu tenho de estar ao serviço do meu cliente, a terapia é dele, não é minha. Aí se aquilo me atravessa eu levo para o meu processo (U.S. 18)</p> <p>Se eu não tiver essa consciência de separar o</p>	<p>a terapia pessoal ajuda-me a ter espaço para estar com todo o tipo de coisas que veem dos outros sem ter essa confusão entre o que é meu e o que não é (U.S. 36)</p>	<p>Lembro-me de ter uma paciente que era logo às 8h da manhã e às vezes ela não vinha, ou atrasava-se e aquilo era um alívio, “que fixe!”, tinha outra senhora já com 72 anos, à espera do dia do fim e aquilo era demasiado para mim, eu psicólogo sem terapia pessoal era evitante para algumas questões, eu não fazia algumas perguntas, eu via aquilo ali e pensava “vamos perguntar antes outra coisa”, não fazia trabalho nenhum de jeito. (U.S. 22)</p>

	<p>por já termos passado por situações semelhantes, mas não são as nossas dificuldades que estão ali em jogo (U.S. 15)</p> <p>Não conseguia certamente ajudar as pessoas, não conseguia ser neutra o suficiente para ter um distanciamento confortável e não que o terapeuta tenha de ser uma pedra longínqua, mas no sentido de ter bem resolvidas as minhas questões para depois ajudar a resolver as do outro e essencialmente é isso, é o autoconhecimento, é muitas das vezes ter domínio sobre aquilo que sentimos, conhecermos para conhecer bem a outra pessoa e não estar tudo confuso e misturado (U.S. 17)</p>	<p>que é dele, o que é meu e o que é do campo, o que é que por conta da minha presença e da presença do outro acontece quando estamos juntos, eu posso me embaralhar no meio do caminho e estar atuando conforme as minhas necessidades, no sentido das minhas inseguranças, da minha vontade profissional de chegar em algum lugar sem respeitar o tempo do outro (U.S. 26)</p>		
--	---	--	--	--

Constituintes Essenciais	P1	P2	P3	P4	P5
<p>Therapeutic relationship: Presence, trust, safety and acceptance</p>	<p>E: Que papel é que tem o analista, nesses momentos mais duros?</p> <p>Eu sentia nesses momentos a proteção, a continuidade e a continuidade dava-me proteção, eu sabia que ele não se ia embora e que ia voltar ali, sabia que ia poder ter um lugar para sofrer para ser compreendido e para ir transformando isso e o meu analista era aí muito sólido, muito continuado e depois havia as 3x sessões por semana e, portanto, essa continuidade essa presença e depois era um homem compreensivo, havia essa dupla faceta nele. (U.S. 44)</p>	<p>E: Como é que descreveria o seu terapeuta deste seu segundo processo?</p> <p>P2: Era um terapeuta existencial e, portanto, era muito fenomenológico, no sentido de ser muito aberto àquilo que eu trazia, tinha também uma relação muito próxima, ou seja, não o sentia distante tipo o técnico que sabe e que manda e que diz as coisas acertadas, pelo contrário, era muito terra a terra, eu gostava muito dele, gostei de ambos os meus terapeutas, felizmente tive uma boa experiência com ambos. Sim, era sobretudo uma pessoa muito aberta, muito honesta, muito simples na maneira de estar comigo, (U.S. 10)</p>		<p>E: E de coisas que na sua terapia pessoal foram muito úteis para agora aplicar na sua prática clínica com os seus clientes?</p> <p>Como técnica ou...?</p> <p>E: Como aquilo que achar que é relevante, pode ser como técnica, como forma de se relacionar...</p> <p>Para mim foi mais a forma de relacionar do que como técnica (U.S. 17)</p>	<p>e eu acho que o meu analista teve a sensibilidade de perceber isso e basicamente deixou-me espalhar “Fica para aí...”, sem nunca me deixar completamente sozinho, ia mostrando que estava comigo, mas acho que teve atenção e sensibilidade para perceber que ao mesmo tempo eu me estava a defender muito e, portanto, eu demorei o meu tempo, (U.S. 5)</p> <p>Foi bom, foram 7 anos e meio, acontece muita coisa em sete anos e meio, cresce-se muito, sente-se muita coisa, senti-me por um lado desafiado, mas por outro acompanhado internamente, (U.S. 7)</p>

Constituintes Essenciais	P6	P7	P8	P9	P10
<p>Therapeutic relationship: Presence, trust, safety and acceptance</p>	<p>Eu acho uma coisa, ao contrário do que o Freud achava é impossível a psicoterapia não ser um sistema de influência, acho que é um sistema de influência. É uma mente que influencia outra, e a do paciente também influencia a do analista se ele se permitir a isso. E essa interação para mim é que foi importante (U.S. 17)</p> <p>E: De que forma, então, é que sente que a sua terapia pessoal o influenciou diretamente enquanto psicoterapeuta?</p> <p>P6: No estabelecimento dessa relação terapêutica (U.S. 37)</p>	<p>e era uma das coisas que me impressionava que era eu falava das pessoas da minha vida e que ele recordava-se dos nomes e é uma coisa que eu faço e isto não tem a ver com uma memória prodigiosa que era uma coisa que às vezes eu pensava que ele tinha, como é que ele se lembra daquela amiga que eu falei que tive um conflito há um ano atrás, ele não se recordava desse nome porque tinha grande memórias ou porque fazia bons apontamentos, ele lembrava-se porque estava ligado a mim, sabia quem eram as pessoas da minha vida e aí sim, acho que me revejo neste tipo de relação com os meus pacientes, estou de facto ligada às pessoas que estou a seguir. (U.S. 17)</p>	<p>E: Pensando um pouco no seu terapeuta, como o descreveria? Se me conseguisse dar alguns exemplos da sua forma de trabalhar?</p> <p>Descrevo por aquilo que estou-lhe realmente grato e pelo aquilo que reconheço mais nele como uma das suas maiores virtudes, é que é alguém que está claramente centrado no outro, no paciente e não nele próprio, é alguém que se coloca sempre nessa posição de, não estamos a falar numa posição de abdicar, de sacrifício ou masoquista, mas de alguém que está sempre centrado no paciente de forma subtil tranquila e serena acaba por fazer isso e é assim que o descrevo e reconheço como principal</p>	<p>A relação que ela tinha comigo serviu muito de exemplo quando fui fazer os meus estágios porque, eu me sentia muito protegida naquele espaço, com ela eu conseguia dizer coisas que nunca tinha dito a ninguém, eu tinha 19 anos quando comecei a terapia. Depois quando comecei no estágio eu lembrava-me muito dela, da forma como ela estava comigo e que se para mim fez bem eu imaginava que para as pessoas que ia atender também faria bem. A própria relação terapêutica que construímos juntas me ajudou muito na hora de assumir o papel de terapeuta (U.S. 4)</p> <p>Acho que a grande aprendizagem dessa minha primeira</p>	<p>Um outro aspeto é essa experiência de estar com a disponibilidade de estar com o outro, a disponibilidade para o encontro, a busca de estar, de querer estar comigo, mesmo que eu percebia que ela estava cansada, é uma das coisas que para mim fica muito presente (U.S. 52).</p>

		<p>E: Se tivesse de apontar uma coisa da sua terapia pessoal que tem a certeza que contribui-o para o seu sucesso enquanto terapeuta o que seria?</p> <p>P7: A questão da aceitação e do acolher do colo (U.S. 52)</p>	<p>virtude dele. Essa tranquilidade centrada no outro. (U.S.6)</p>	<p>experiência de terapia gestalt, foi muito a forma como a relação terapêutica é construída e o quanto isso é importante para o desenvolvimento do processo. (U.S. 7)</p> <p>Acho que é a relação e dentro dessa relação a postura delas de estar presente, a questão do aqui e agora, eu aprendi com elas o que é estar no aqui e no agora com um cliente e a própria relação terapêutica no sentido do acolhimento, da compreensão empática, delas conseguirem compreender o que é que eu estava sentido. (U.S. 19)</p>	
--	--	--	--	--	--

Constituintes Essenciais	P11	P12	P13	P14	P15
<p>Therapeutic relationship: presence, trust, safety and acceptance</p>	<p>E: De que forma é que o modelo como se relaciona com eles influenciou o modo como se relaciona com os seus clientes?</p> <p>Todos eles foram terapeutas muito acolhedores e uma relação muito de pessoa a pessoa, muito horizontal, que é característica das abordagens humanistas e dentro das analíticas mais a jungiana mesmo, ela é mais horizontal do que as outras abordagens que eu conheço pelo menos as que conheço. A minha relação com os meus clientes é também uma relação horizontal, é um encontro entre pessoas (U.S. 22)</p>	<p>A primeira característica é provavelmente a abstenção do juízo, não moralista, era uma pessoa muito aberta. Muito segura e conseguia fazer o transfer desta segurança (...) (U.S. 4)</p> <p>eu sou muito ciumenta no geral e lembro-me de ter trabalhado isto e ela dizia “Mas ser ciumenta é um sofrimento, uma culpa” e no momento em que eu me senti compreendida e aceitei que eu sou assim de facto fiquei menos ciumenta, lembro-me que isto foi uma coisa que me ajudou depois nas terapias, ser mais tolerante com os pacientes “Ok tu tens esta coisa, é um sofrimento para ti” e ele se sentia melhor e isto ajudou um pouco eu acho (U.S. 10)</p>	<p>Mas foi um grande alívio poder deixar de fazer isto, foi um ponto de viragem e só quando eu passo a confiar (nele) é que eu me permito mudar outras coisas em mim que não poderia ter conhecido se não o tivesse feito (U.S. 29)</p> <p>Acho que a relação é muito mais transformadora do que o papaguear cognitivo e, portanto, eu consigo estar melhor na relação com as pessoas se tiver estado bem numa relação com alguém que tenha cuidado de mim de uma forma porreira e que me permita crescer que me segure, etc... (U.S. 46)</p>	<p>eu lembro-me por exemplo, houve um altura que eu jogava futebol e gostava de falar sobre jogos de futebol e o meu terapeuta nunca gostou de futebol não percebe nada de futebol e às vezes quando partilhava isso ele respondia de muitas maneiras, mas eu percebi que não era o interesse dele, ele respondia-me na medida em que “Ok boa, ainda bem que tens prazer com isso, investe nisso”, mas não conseguia discutir com ele e isso ao início era um bocado chato, chato no sentido em que estava cheio de entusiasmo em partilhar isto com alguém e não era com ele, mas lá está, não foi por causa disso que eu deixei de gostar dele e hoje em dia acontece, hoje as pessoas falam de coisas</p>	<p>(...) Mas acho que esta dimensão da análise em que nós percebemos que o analista se importa connosco para além de sermos um analisando e lhe pagarmos, que se importa, que há uma relação entre pessoas, que eu não desapareço dentro dele no momento em que acaba a minha sessão, acho que isso é uma coisa essencial para uma análise funcionar (U.S. 17)</p>

				<p>que eu não pesco, eu faço sempre um esforço para tentar perceber um bocadinho e tentar pesquisar sobre as coisas que me falam, mas às vezes são coisas que eu não tenho interesse nenhum, percebo que seja válido para as pessoas, mas não tenho interesse nem quero ter interesse e não faço esforço para ter interesse.</p> <p>E: Mas sente que se não tivesse tido a terapia não conseguia fazer esse click de que estava tudo bem, não conseguiria empatizar tanto com isso?</p> <p>P14: Sim, não conseguiria fazê-lo nem tão bem nem tão rápido. (U.S. 54)</p>	
--	--	--	--	--	--

Constituintes Essenciais	P16	P17	P18	P19
Therapeutic relationship: presence, trust, safety and acceptance	eu acho que o maior deles todos, há de ser sempre que está ali alguém que se interessa por mim e que mostra preocupação genuína e nós já passámos por diversas coisas, já me zanguei, já estive ausente, já quis acabar com a terapia, já mil quinhentas coisas, ma só o facto de saber que aquela pessoa está genuinamente interessada por nós e lá está acho que isso é o maior ganho de qualquer terapia pessoal, é poder depois nós pressentirmos isso e depois de arrumarmos as nossas questões, conseguirmos estar genuinamente interessados por alguém e mesmo quando essa pessoa nos diz como eu já disse que queria desistir e ir embora e tudo, acolher isso e estar lá	E: Como é que descreveria o seu terapeuta, a sua forma de trabalhar? Na altura, ele também atuava com uma abordagem humanista e eu considero que a atuação dele voltada para a empatia, para a confirmação, para a presença, para a relação mesmo, porque há um foco nessa relação, ela trazia isso muito claro que aquilo ia se construindo à medida que a gente se ia relacionando à medida que eu ia criando um vínculo com ela, claro que se o vínculo não for estabelecido esse processo também fica interrompido, claro que eu me identifiquei com ela (U.S. 7)	Aqueles sessões no início em que a gente vai para lá falar do tempo, de notícias, das revistas... o sentir que esta pessoa em nenhum momento forçou ou me confrontou com isto, porque eu acho que há aqui um acordo meio que tácito, pelo menos eu senti isto da minha terapeuta que é, ela sabe perfeitamente que se calhar eu vou precisar daquele momento para falar de pão e quando chegar o meu momento de falar do que é quer que me esteja a acontecer eu vou falar, havia ali uma confiança enorme no meu ritmo e numa relação de transparência e honestidade enorme e eu senti sempre muito isso, nunca senti “esta pessoa está farta de estar aqui comigo, eu sou uma seca,	E: Essa forma de ser do seu terapeuta (por vezes, não estar consigo de uma forma inteira) o que é que provocou em si enquanto terapeuta, pessoa? P19: Eu tenho consciência, enquanto terapeuta, destes limites, por eu próprio já o ter vivido “ah não vou contar isto ao meu terapeuta porque eu sei que ele pode dizer não sei o que”. Essa é uma excelente pergunta, porque eu dou por mim às vezes a ter pezinhos de lã com os meus pacientes, há uma crença no meu estilo ou no meu modo de ser psicoterapeuta que é seguir sempre o ritmo do paciente e eu não tenho nenhum guião de entrevistas, os temas saem naturalmente na conversa, não sou eu que introduzo,

	<p>verdadeiramente para ajudar no interesse genuíno por aquela pessoa e isto é muito bonito, é difícil, mas tem um potencial transformador enorme (U.S. 28)</p>		<p>ela não quer que eu esteja aqui...” nunca senti nada disso, senti sempre que ela sabia o que eu estava a fazer, eu sabia o que estava a fazer e estava tudo bem se tiver de ser assim durante algum tempo (U.S. 10)</p> <p>ela deixava-me estar, mas também porque me conhece muito bem e eu já te contei que no início ia para lá fazer pão e eu sentia que estavam a acontecer coisas terríveis, mas eu não conseguia partilhar na altura e eu sentir que isso era respeitado e aceite e que não criava nenhum problema na relação, isso foi a forma como eu ganhei segurança neste processo e isso não quer dizer que seja assim para toda a gente. (U.S. 16)</p> <p>Foi um aprender a ser gostada, acho que é isto, um aprender a ser gostada,</p>	<p>se a pessoa se lembrar ótimo, mas tem um bocadinho a ver com isto, com a noção de que se calhar as pessoas não estão preparadas para falar sobre alguma coisa. (U.S. 9)</p>
--	---	--	---	--

			<p>cuidada, querida, exatamente pelo aquilo que sou, nada mais nada menos, com os meus momentos difíceis, com as minhas más decisões, com os meus bons momentos, com as minhas competências, com tudo... e eu acho que isso é que me ensinou a perceber como se estabelecem relações terapêuticas com os outros. (U.S. 21)</p>	
--	--	--	--	--

Constituintes Essenciais	P1	P2	P3	P4	P5
<p>Becoming better therapists – more passionate, more mature, more efficient, more capable and more critical about themselves</p>	<p>Mas não é um trabalho só do ponto de vista da análise pessoal, de nós termos a nossa análise pessoal feita e o nosso mapeamento interno feito, este é um trabalho cotidiano, que não termina com uma análise bem feita, é um trabalho que está sempre a acontecer, quotidianamente (...) é um trabalho não de uma análise, embora a análise ajude muito a isso, é essencial para isso, mas depois uma análise que continua quotidianamente, naquilo que eu designaria como uma intimidade connosco próprios (U.S. 36)</p> <p>Agora o resto mudou tudo, a consistência, a experiência, o saber, talvez uma grande</p>	<p>uma coisa é eu aprendo com o meu psicoterapeuta e vou lá aplicar, mas quase como imitando-o ou percebendo como é que ele está a fazer as coisas e depois fazer igual, outra coisa diferente é pelo meu próprio processo de autodescoberta eu consigo ser melhor porque vou-me tornando mais maduro, mais conhecedor de mim próprio, vou tendo uma maior capacidade psicológica, uma maior capacidade de introspeção e regulação das minhas emoções com os meus pacientes e isto já é outra coisa completamente diferente, mas que também a terapia pessoal traz. Eu creio que são sobretudo estas duas dimensões pelas quais a terapia pessoal é absolutamente</p>	<p>Aumentou verdadeiramente esta minha certa curiosidade pela mente humana, pelas fantasias, pelos fantasmas, pela autoimagem que cada um de nós tem e que de certa forma projeta nos outros, sendo que é simplesmente uma projeção e às vezes está longe da realidade (U.S. 10)</p> <p>aquilo que sinto é que a minha análise continua a ser feita quase diariamente, ou seja, eu ainda hoje em dia, passados muitos anos de terminado a minha análise assistida continuo a fazer a minha análise pessoal e de vez em quando tenho insights, portanto acho que foi tudo trabalhado e o que não foi trabalhado acaba por ser hoje em dia</p>	<p>Eu penso que o trabalho pessoal é um never ending, nunca acaba. (U.S. 57)</p> <p>Antigamente quando era mais nova era uma terapeuta mais assustada, nalgumas coisas tinha medo, então era mais rígida, ia com objetivos para trabalhar nas consultas, agora deixo que as coisas vão surgindo, sinto-me mais autêntica (U.S. 70)</p>	<p>Outra coisa que me parece deixar aqui registado é que a maneira como a minha análise teve impacto em mim é algo que ainda hoje perdura (U.S. 60)</p>

	<p>mudança que identifique em mim pessoalmente e isso teve necessariamente um grande reflexo enquanto psicoterapeuta, foi na profundidade, na descoberta e do estar em relação com o eu mais profundo mesmo quando às vezes não gosto do que encontro, mas estar em relação comigo próprio, a descoberta do mundo interior que no início da minha atividade terapêutica era muito limitado e portanto era muito limitado o que eu podia dar ao outro, isso foi-se ampliando e essa foi uma das transformações (U.S. 78)</p>	<p>fundamental para o nosso trabalho futuro enquanto psicoterapeutas (U.S. 18)</p> <p>Por outro lado, a coisa que a psicoterapia me deu foi uma capacidade de autoanálise tremenda, que se eu não tivesse feito psicoterapia não teria. Esta capacidade de eu perceber aquilo que emocionalmente vai acontecendo aqui com os meus pacientes (U.S. 21)</p>	<p>trabalhado por mim própria com as ferramentas que adquiri com o meu analista (...) é um processo que começa e nunca mais termina, vai fazer parte da nossa vida para sempre que mais uma vez acho muito enriquecedora, é um processo contínuo de identificação pessoal, de conhecimento (U.S. 46)</p>		
--	---	---	--	--	--

Constituintes Essenciais	P6	P7	P8	P9	P10
<p>Becoming better therapists – more passionate, more mature, more efficient, more capable and more critical about themselves</p>	<p>sei que ficava muito mais ansioso antes, lembro-me que com os primeiros pacientes ficava com uma ansiedade que era quase incapacitante. É um processo que vai solidificando que depois não dá para fazer assim uma comparação, mas agora estou mais seguro. O que o processo terapêutico poderá ter contribuído para isso foi alargar uma coisa que já era minha, que é estar em constante transformação, não fico muito rígido numa forma de funcionar, de ver as coisas e de estar e a terapia foi exatamente isso, uma dinâmica relacional que me permitiu transformação em muitas áreas da minha vida (U.S. 88)</p>	<p>Eu não acredito que se faça psicoterapia para sempre, acredito que se faça psicoterapia a vida toda (...) (U.S. 33)</p>	<p>Eu ouvi um psicanalista que dizia que a análise com os nossos pacientes só podia ir até ao ponto onde a nossa própria análise tinha ido, ou seja, em grau de profundidade, exploração, conhecimento, zonas mais obscuras de nós próprios, só conseguimos analisar isto numa análise com o paciente se tenhamos feito também nós uma análise que nos tenha dado esse espaço e dado essa profundidade e isso para mim faz-me sentido. Eu estou numa análise que ainda está em decurso e eu fui sentido isso com algumas pessoas, fui sentindo que a própria terapia que ia fazendo ia evoluindo à medida que a minha própria terapia também ia evoluindo (U.S. 20)</p>	<p>Foi uma coisa que me ajudou a ter a certeza do que eu queria, quando tive essa experiência senti-me muito ajudada, acolhida e aí percebi que gostaria também de estar no lugar que profissional que ela estava (U.S. 3)</p> <p>Eu me lembro que a minha professora que nos dava as supervisões me dizia que eu conseguia sustentar mais as relações com os meus clientes do que os meus colegas da faculdade porque eles ainda não tinham feito terapia e eu já e ela percebia isso que eu sustentava, enquanto eu conseguia sustentar três clientes durante seis meses, os meus colegas tinham uma grande rotatividade de clientes porque não conseguiam sustentar muito e eu</p>	<p>Eu vou fazer 28 anos de terapeuta e ao longo desses anos eu acho que a gente aprende muito até hoje, é uma aprendizagem constante como pessoa e em conjunto com os clientes (U.S. 44)</p> <p>Porque o que eu acho que mantém os clientes é a qualidade do encontro, então (sem terapia pessoal) eu talvez tivesse, mas não ficasse muito tempo, não voltam... A maioria dos meus clientes são todos indicação então não me indicariam (U.S. 49)</p>

			<p>Nisto vejo-me completamente diferente e a minha clínica também se reflete, reflete-se na prática clínica. Antes de ter entrado na sociedade houve um período de crise económica grave em Portugal, mas agora também há a pandemia e eu não tenho sentido as coisas dessa forma, também se refletiu um pouco na minha agenda, na forma como eu era procurado por pessoas, na duração das minhas terapias, as minhas terapias começaram a ser mais longas, menos dropouts e portanto, sim, acho que há uma diferença muito grande entre um pré-terapia pessoal e pós análise, sinto-me mais capaz (U.S. 60)</p>	<p>atribuo isso ao meu processo porque eu senti eu passei pela experiência (U.S. 15)</p> <p>No início era muito ansiosa de querer ver o processo andando, entristecida, machucada com as suas dores e a minha expectativa era fazer com que ela se transformasse, mudasse a vida dela e saísse das relações adoecidas dela. Hoje eu já percebo que a minha função é só acolher e construir com ela um caminho dentro do que é possível para ela, eu não faço mais a expectativa de que a pessoa mude 180° a vida dela, hoje eu sei que até internamente isso às vezes não é possível, hoje eu acho que não levo expectativas, eu levo a minha presença (U. 45 e 46)</p>	
--	--	--	--	---	--

Constituintes Essenciais	P11	P12	P13	P14	P15
<p>Becoming better therapists – more passionate, more mature, more efficient, more capable and more critical about themselves</p>		<p>(...) Eu também fiz o curso para fazer um trabalho sobre mim, não era com o objetivo de ser counsellor. Não é como si faz a universidade de psicologia, eu fiz outro caminho profissional, depois fiquei curiosa e muito satisfeita de trabalhar com as pessoas, gosto muito (U.S. 15)</p>	<p>E eu acho que na faculdade não nos ensinam isto desta forma de todo e acho que até sairmos da faculdade e até termos alguma experiência de vida é muito difícil fazer isto porque mesmo do ponto de vista narcísico uma pessoa sente-se muito porreira quando de repente saca de uma interpretação muito certa e que nos traz assim um aporte narcísico enorme, mas para o paciente não sabemos em que medida é que lhe foi realmente útil e também em que medida é que nós devemos estar a fazer este tipo de leituras tão fechadas e de alguma forma encostar o paciente há parede não o deixando, nem defender-se, nem recolocar-se, nem pensar de uma maneira diferente</p>	<p>A minha terapia não chegou ao fim quando estagnou, não, este meu processo de autoanálise continuou, eu deixei de precisar da ajuda do meu analista. Portanto a minha terapia nunca estagnou, chegou ao fim, pelo menos naquela minha parte que era assistida (U.S. 36)</p> <p>Péssimo. Não quer dizer que eu não conseguisse ajudar um bocadinho as pessoas, pelo menos naquilo que seria o conteúdo mais óbvio mais superficial, mas não teria estrutura suficiente, nem estrutura nem experiência suficiente para conseguir fazer pelo menos este tipo de terapia porque durante a nossa terapia temos acesso a uma densidade emocional tão grande que</p>	<p>Mas é engraçado como eu desenvolvi isso e eu acho que isso tem também a ver com a minha análise, eu desenvolvi isso, fui desenvolvendo ao longo da análise e nos meus últimos anos já não estou em análise, houve assim um desenvolvimento muito grande de mim enquanto analista e uma conquista de identidade de analista... é muito interessante eu acho que a minha análise permitiu-me ir muito além da minha análise, eu não sei se sou melhor ou pior que o meu analista, isso não me interessa, mas que eu fui além da minha análise fui, eu fiz mais do que o meu analista fez comigo, eu continuei a minha análise, eu faço a minha análise comigo e eu acho que ao mesmo tempo isso tem a</p>

			<p>da maneira que nós estamos a ver e isto acho que sim, acho que mudou e tem mais a ver com a minha análise do que com a minha primeira psicoterapia. (U.S. 19)</p>	<p>isso depois nos permite trazer essa estrutura e esse estofo para aquilo que é a experiência com os pacientes. (U.S. 41)</p>	<p>ver com o que me faltou na minha análise e com o que eu tive na minha análise, essa noção que me permite continuar a minha análise e de ter essa confiança de eu ter o meu instrumento dentro de mim e de continuar a progredir na minha análise pessoal e enquanto psicoterapeuta. (U.S. 38)</p>
--	--	--	--	--	--

Constituintes Essenciais	P16	P17	P18	P19
<p>Becoming better therapists – more passionate, more mature, more efficient, more capable and more critical about themselves</p>	<p>Mas eu acho que sim os silêncios, nós temos sempre o intuito de querer dar uma resposta e responder naquele momento ou de calar o silêncio, o silêncio é necessário e para mim tem sido difícil essa parte. (...) Mas também já aprendi, uma vez tive uma miúda que também me odiava e não queria estar ali de maneira nenhuma e disse-me “não vou falar, eu posso estar aqui o tempo que tu quiseres eu não vou falar”, na altura, fiquei aflita mas tentei respeitar, ainda que estivesse à rasca e estava porque ainda por cima estava a começar e aquilo era tudo muito novo para mim, mas respeitei e disse-lhe que ela não tinha de falar se não quiséssemos e foram os piores 45 minutos da</p>	<p>então como eu trabalho com a abordagem humanista que se baseia em pressupostos fenomenológicos e existências, eu tenho a certeza que se eu não tivesse iniciado esse processo comigo inclusive para eu compreender se o meu fazer passava pela clínica ou por outra área, porque eu estagiei em diversas áreas, foi essencial, sem ele não teria percebido que queria a clínica, mas também a supervisão porque com isso também ficou claro para mim o meu papel na psicologia (U.S. 6)</p>	<p>Acho que a minha terapia não me ajudou a lidar com nenhuma questão em particular de alguém com quem trabalho, ajudou-me sim a ter espaço para trabalhar com o que quer que apareça tal e qual como apareça porque tenho bem a noção do que é meu, eu sei o que faço com as coisas que sinto, mas eu tenho assim uma... (U.S. 34)</p>	<p>O efeito depois enquanto terapeuta veio com um aumento de autoconfiança, passei a sentir-me mais confiante, a acreditar nas minhas capacidades, tenho n duvidas obviamente, mas se não fosse isso estaria super amedrontado enquanto terapeuta. (U.S. 18)</p>

	<p>minha vida porque ela não disse rigorosamente nada, prometeu e assim o fez, mas o que é certo é que a nossa próxima consulta quando eu a fui buscar ela veio de braços abertos (...)</p> <p>E: Sente que aprendeu a lidar com isso na sua terapia pessoal, de certa forma?</p> <p>P16: Sim, de certa forma sim, porque já tivemos vários momentos de silêncio que não é suposto dizer nada e está tudo bem, estamos só ali em associação livre ou estamos só a pensar e também já aconteceu eu não querer naquele momento nada, nem nenhuma interpretação nem nada, simplesmente estar ali, que foi um bocadinho isto que aquela miúda me disse também (U.S. 34, 35 e 37)</p>			
--	--	--	--	--